





	DILLUNS Pasta / Ous	DIMARTS Llegum / Pollastre	DIMECRES Verdura / Vedella	DIJOUS Sopa / Porc	DIVENDRES Arròs / Peix
Setmana 09-01/ 06-02/ 06-03/03-04 	Espaguetis amb tomàquet i formatge Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciam i olives Fruita	Llenties ECO guisades amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet Pit de pollastre al forn amb ceba i tomàquet amanit logurt	Patata i mongeta tendra Daus de vedella guisats amb pèsols Fruita ECO	Crema de carbassa Botifarra al forn amb patates fregides i tomàquet amanit Fruita	Arròs llarg vaporitzat amb tomàquet Peix fresc de mercat amb amanida d'enciam i pebrot vermell Fruita
Setmana 16-01/ 13-02/ 13-03 	Espirals amb tonyina i tomàquet Truita d'espínacs amb amanida de pastanaga i olives Fruita	Mongetes seques ECO amb oli Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida de enciam i blat de moro Crema catalana	Puré de verdura(patata i carbassó) Escalopa de vedella arrebossada amb tomàquet al forn Fruita ECO	Escudella de pasta Carn magra de porc al forn amb patates fregides i amanida d'enciam Fruita	Arròs integral amb verdures Bacallà arrebossat al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita
Setmana 23-01/ 20-02/ 20-03 	Macarrons amb tomàquet, carn picada i formatge Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	Llenties ECO amb oli Pit de gall d'indi al forn amb salsa de pebrot i tomàquet amb patates fregides logurt	Verdura (patata, pèsols i pastanaga) Hamburguesa de vedella al forn amb amanida de tomàquet i espàrrecs Fruita ECO	Sopa de peix amb pa torrat Llom arrebossat amb verdures al forn (carbassó, pebrot,...) Fruita	Arròs llarg vaporitzat amb tomàquet Peix fresc de mercat al forn amb amanida de tomàquet i enciam Fruita
Setmana 30-01/ 27-02 / 27-03 	Fideus a la cassola amb pèsols i sofregit de ceba i tomàquet Truita de formatge amb amanida d'enciam, escarola i olives Fruita	Cigrons ECO amb espínacs Cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet Llet amb cacau/ flam de vainilla	Puré de patata i pastanaga Vedella rostida al forn amb xampinyons Fruita ECO	Escudella de pasta Mandonguilles de porc i vedella guisades (amb sofregit de ceba i salsa de tomàquet) i patates fregides Fruita	Arròs llarg vaporitzat amb gambetes Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita
Propostes de sopars	Verdures o hortalisses (bullida, al forn, en crema o amanida) Peix blau	Sopa de pasta o arròs Peix blanc	Llegum (bullit o en amanida) Ou	Verdures o hortalisses (bullida, al forn, en crema o amanida) Pollastre o conill	Lliure

