





| | DILLUNS Pasta / Ous | DIMARTS Llegum / Pollastre | DIMECRES Verdura / Vedella o ous | DIJOUS Sopa / Porc o vedella | DIVENDRES Arròs / Peix |
|---|---|--|---|--|---|
| Setmana 30-10/ 27-11/08- 01/05-02/05-03/  | Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge Truita d'espínacs amb amanida d' enciam , pastanaga i olives Fruita | Llenties ECO guisades amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida d' enciam i blat de mero logurt | Crema de carbassó Vedella rostida al forn amb xampinyons Fruita | Crema de carbassa Botifarra al forn amb patates fregides i tomàquet amanit Fruita ECO | Arròs llarg vaporitzat amb tomàquet Peix fresc de mercat amb amanida d' enciam i pebrot vermell Fruita |
| Setmana 6-11/ 4-12/15- 01/12-02/12-03/  | Amanida variada (mesclum d' enciams , poma , pastanaga i olives) amb salsa de iogurt (salsa opcional) Macarrons amb sofregit de tomàquet , ceba i carn picada amb formatge Fruita | Mongetes seques amb oli Pit de pollastre al forn amb ceba i tomàquet amanit Crema catalana | Patata i mongeta tendra Truita de formatge amb amanida d' enciam i espàrrecs Fruita | Escudella de pasta Hamburguesa de vedella al forn amb patates fregides Fruita ECO | Arròs integral amb verdures Bacallà arrebossat al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita |
| Setmana 13-11/ 11-12/22- 01/19-02/19-03/  | Espirals amb tonyina i tomàquet Truita de carbassó, ceba i patata amb amanida d' enciam i pastanaga Fruita | Cigrons ECO amb espínacs Cuixa de pollastre al forn amb amanida d' enciam i olives logurt | Crema de pastanaga Escalopa de vedella arrebossada amb tomàquet al forn Fruita | Escudella de pasta amb verdures (pèsols, pastanaga i mongeta) Mandonguilles de porc i vedella guisades (amb sofregit de ceba i salsa de tomàquet) i patates fregides Fruita ECO | Arròs llarg vaporitzat amb tomàquet Peix fresc de mercat al forn amb amanida de tomàquet i enciam Fruita |
| Setmana 20-11/18-12/29- 01/26-02/  | Amanida de tomàquet , olives i formatge fresc Fideus a la cassola amb calamar, pèsols i sofregit de ceba i tomàquet Fruita | Llenties ECO amb oli Pit de gall d'indi al forn amb salsa de pebrot i tomàquet amb patates fregides flam de vainilla | Verdura (patata , pèsols i pastanaga) Truita amb amanida de tomàquet i espàrrecs Fruita | Sopa de peix amb pa torrat Llom arrebossat amb verdures al forn (carbassó, pebrot ,...) Fruita ECO | 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 |

- ☆ **Acompanyaments:** Tots els segons plats van acompanyats de verdures o hortalisses, excepte 4 cops al mes que hi ha patates fregides. D'acompanyament trobem amanides de diferents tipus, bolets o verdures al forn.
- ☆ Els àpats se serveixen amb **aigua i pa**.
- ☆ Tots els plats s'elaboren amb **oli d'oliva**.
- ☆ **Els postres:** Els iogurts són sempre naturals ensucrats.
- ☆ **La Fruita:** La fruita serà la de temporada.
- ☆ **Productes ecològics:** Els productes marcats com a **ECO (llegums i 1 fruita/setmana) son de cultiu ecològic**. S'estableix que la fruita de cultiu ecològic es pugui servir els dijous, però si puntualment degut al seu estat de maduració això no és possible, es servirà un altre dia de la setmana.

CANVIS EN ELS MENÚS: Quan un dilluns és festiu, el dimarts següent no es poden servir els llegums ni el pollastre perquè requereixen una preparació prèvia. En aquests casos, els dimarts es servirà el menú del dilluns. Igual passa amb la crema catalana, si el dilluns ha estat festiu, el dimarts no es pot servir.

