

s. FRUCTOSA

OCTUBRE 2018

CÈSAR AUGUST

Dia 1

Patates bullides amb rajolí d'oli

**Llom a la panxa
amb carbassó al forn**

Kiwi

Dia 2

Arròs saltat amb xampinyons

**Truita francesa
amb enciam i olives**

logurt natural s.sucre

Dia 3

Puré de patata s. rostes

Pollastre al forn
amb enciam amanit

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 4

Amanida de pasta amb tonyina i olives

Filet de lluç
amb enciam amanit

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 5

Crema de carbassó

Llom arrebossat*
amb enciam amanit

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 8

Arròs saltat amb carbassó

**Truita francesa
amb enciam amanit**

Mandarines

Dia 9

Bròquil amb patata

Llonganissa de porc
amb enciam amanit

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 10

Puré de patata

Pernilets de pollastre
amb enciam i olives

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 11

Llacets bullits amb rajolí d'oli, alfàbrega i pomesà

Bacallà al forn
amb patata al caliu

logurt natural s.sucre

Dia 12

FESTA

Dia 15

Espirals amb rajolí d'oli i formatge

**Fogoner al forn
amb enciam amanit**

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 16

Crema de carbassó

Pollastre al forn
amb enciam i olives

Mandarines

Dia 17

Arròs saltat amb xampinyons

**Truita francesa
amb carbassó al forn**

logurt natural s.sucre

Dia 18

Sopa vegetal amb fideus

**Gall dindi a la planxa
amb enciam amanit**

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 19

Minestra de verdures (patata i carbassó bullit)

**Llom a la planxa
amb carbassó al forn**

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 22

Crema de carbassó

Filet de lluç arrebossat*
amb enciam amanit

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 23

Patata amb rajolí d'oli

Hamburguesa de porc i vedella
amb enciam amanit

Mandarines

Dia 24

Sopa de brou amb colzets

Pollastre al forn
amb patates xips

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 25

Arròs saltat amb rajolí d'oli

Palometà al forn
amb carbassó al forn

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 26

Macarrons bullits amb rajolí d'oli

**Truita francesa
amb enciam i olives**

logurt natural s.sucre

Dia 29

Arròs saltat amb xampinyons

Tonyina al forn
amb carbassó al forn

logurt natural s.sucre

Dia 30

Crema de patata

Llom arrebossat*
amb enciam i olives

Fruita (kiwi, taronja, pinya i mandarina)

Dia 31

Puré de carbassó amb formatge

Pollastre al forn
amb patata al caliu

Mandarines

*arrebossats amb farina de moresc

S. LLEGUMS

OCTUBRE 2018

CÈSAR AUGUST

Dia 1

Patata i pastanaga
Llom a la planxa
amb salsa de tomàquet i ceba
Kiwi

Dia 2

Arròs a la marinera (calamar, musclos, gambes tomàquet, ceba i fumet) s.pèsols
Truita d'espínacs
amb enciam, olives i pastanaga
logurt de fruites

Dia 3

Puré de patata s. rostes
Pollastre al forn
amb enciam, moresc i remolatxa
Plàtan

Dia 4

Amanida de pasta amb tonyina (moresc, tomàquet, olives i pebrot)
Filet de lluç
amb salsa de pebrot vermell
Poma

Dia 5

Crema de carbassó
Llom arrebossat*
amb enciam, tomàquet i api
Pera

Dia 8

Arròs amb tomàquet
Truita de patata
amb enciam, moresc i remolatxa
Mandarines

Dia 9

Bròquil amb patata
Llonganissa de porc
amb samfaina
Poma

Dia 10

Puré de patata
Pernilets de pollastre
amb enciam, cogombre i olives
Pera

Dia 11

Llacets al pesto (parmesà, pinyons alfàbrega)
Bacallà al forn
a la biscaïna (duo de pebrot, tomàquet i all)
logurt de fruites

Dia 12

FESTA

Dia 15

Espirals a la napolitana amb formatge
Fogoner al forn amb cebeta
amb enciam, cogombre i pastanaga
Plàtan

Dia 16

Crema de carbassó
Pollastre al forn
amb enciam i olives
Mandarines

Dia 17

Paella de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó i duo de pebrot)
Ous al forn
amb salsa de tomàquet
logurt de fruites

Dia 18

Crema de carbassó
Gall dindi arrebossat*
amb enciam, tomàquet i moresc
Poma

Dia 19

Minestra de verdures (patata, pastanaga i carbassó)
Llom a la planxa
amb salsa de tomàquet
Pera

Dia 22

Crema de carbassó
Filet de lluç arrebossat*
amb enciam i pastanaga
Poma

Dia 23

Patata bullides amb rajolí d'oli
Hamburguesa de porc i vedella
amb enciam, moresc i remolatxa
Mandarines

Dia 24

Sopa de brou amb colzets
Pollastre al forn
amb patates xips
Pera

Dia 25

Arròs tres delícies (pernil, ou , ceba i pastanaga) s. pèsols
Palometà al forn
amb salsa de tomàquet
Plàtan

Dia 26

Macarrons a la bolonyesa i formatge (carn picada, ceba i tomàquet)
Truita de carbassó
amb enciam, tomàquet i olives
logurt de fruites

Dia 29

Arròs amb tomàquet
Tonyina al forn
amb salsa de tomàquet
logurt de fruites

Dia 30

Crema de patata
Llom arrebossat*
amb enciam i olives
Poma

Dia 31

Puré de carbassa amb encenalls de formatge
Pollastre al forn
amb salsa de castanyes i mel
Mandarines

*arrebossats amb farina de moresc

s. PEIX I MARISC

OCTUBRE 2018

CÈSAR AUGUST

Dia 1

Verdura tricolor (patata, pastanaga i bajoca)

Mandonguilles de porc i vedella
amb salsa de tomàquet i ceba

Kiwi

Dia 2

Arròs amb tomàquet

Truita d'espínacs
amb enciam, olives i pastanaga

logurt de fruites

Dia 3

Puré de patata amb rostes

Pollastre al forn
amb enciam, moresc i remolatxa

Plàtan

Dia 4

**Amanida de pasta (moresc, tomàquet, olives i
pebrot) s. tonyina
Gall dindi a la planxa**

amb salsa de pebrot vermell

Poma

Dia 5

Fesols estofats amb xoriç (ceba, tomàquet,
pebrot i xoriç)

Llom arrebossat*

amb enciam, tomàquet i api

Pera

Dia 8

Arròs amb tomàquet

Truita de patata
amb enciam, moresc i remolatxa

Mandarines

Dia 9

Bròquil amb patata

Llonganissa de porc
amb samfaina

Poma

Dia 10

Llenties estofades amb pastanaga (ceba, tomàquet
i duo de pebrot)

Pernilets de pollastre
amb enciam, cogombre i olives

Pera

Dia 11

Llacets al pesto (parmesà, pinyons alfàbrega)

Llom a la planxa

a la biscaïna (duo de pebrot, tomàquet i all)

logurt de fruites

Dia 12

FESTA

Dia 15

Espirals a la napolitana amb formatge

Gall dindi a la pla planxa
amb enciam, cogombre i pastanaga

Plàtan

Dia 16

Puré de cigrons
(ceba, patata i cigrons)

Pollastre al forn
amb enciam, brots de soja i olives

Mandarines

Dia 17

Paella de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga,
carbassó i duo de pebrot)

Ous al forn
amb salsa de tomàquet

logurt de fruites

Dia 18

Escudella vegetal (cigrons, fesols, a arròs, pastanaga
i col)

Llibret de gall dindi
amb enciam, tomàquet i moresc

Poma

Dia 19

Minestra de verdures (patata, pastanaga i
carbassó)

Llom adobat
a la jardineria

Pera

Dia 22

Llenties estofades amb bacó (ceba, tomàquet,
duo pebrot i pastanaga)

Pit de pollastre arrebossat*
amb enciam, brots de soja i pastanaga

Poma

Dia 23

Patata amb bajoques

Hamburguesa de porc i vedella
amb enciam, moresc i remolatxa

Mandarines

Dia 24

Sopa de brou amb colzets

Pollastre al forn
amb patates xips

Pera

Dia 25

Arròs tres delícies (pèsols, pernil, ou , ceba i
pastanaga)

Llom a la planxa
amb salsa de tomàquet

Plàtan

Dia 26

Macarrons a la bolonyesa i formatge (carn
picada, ceba i tomàquet)

Truita de carbassó
amb enciam, tomàquet i olives

Copa de xocolata

Dia 29

Arròs amb tomàquet

Gall dindi a la planxa
amb salsa verda i pèsols

logurt de fruites

Dia 30

Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga,
espínacs i tomàquet)

Escalopa de porc arrebossat
amb enciam, olives i brots de soja

Poma

Dia 31

Puré de carbassa amb encenalls de formatge

Pollastre al forn
amb salsa de castanyes i mel

Mandarines

*arrebossats amb farina de moresc

Menús revisats per la Dietista Cristina Molina Col. 000629

Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Sense fruits secs

OCTUBRE 2018

CÈSAR AUGUST

Dia 1

Verdura tricolor (patata, pastanaga i bajoca)
Mandonguilles de porc i vedella
amb salsa de tomàquet i ceba
Kiwi

Dia 2

Arròs a la marinera (calamar, musclos, gambes,
pèsols, tomàquet, ceba i fumet)
Truita d'espínacs
amb enciam, olives i pastanaga
logurt de fruites

Dia 3

Puré de patata amb rostes
Pollastre al forn
amb enciam, moresc i remolatxa
Plàtan

Dia 4

Amanida de pasta amb tonyina (moresc, tomàquet,
olives i pebrot)
Filet de lluç
amb salsa de pebrot vermell
Poma

Dia 5

Fesols estofats amb xoriç (ceba, tomàquet,
pebrot i xoriç)
Llom arrebossat*
amb enciam, tomàquet i api
Pera

Dia 8

Arròs amb tomàquet
Truita de patata
amb enciam, moresc i remolatxa
Mandarines

Dia 9

Bròquil amb patata
Llonganissa de porc
amb samfaina
Poma

Dia 10

Llenties estofades amb pastanaga (ceba, tomàquet
i duo de pebrot)
Pernilets de pollastre
amb enciam, cogombre i olives
Pera

Dia 11

Llacets amb tomàquet
Gallineta al forn
a la biscaïna (duo de pebrot, tomàquet i all)
logurt de fruites

Dia 12

FESTA

Dia 15

Espirals a la napolitana amb formatge
Filet de lluç a la planxa
amb enciam, cogombre i pastanaga
Plàtan

Dia 16

Cigrons estofats
Pollastre al forn
amb enciam, brots de soja i olives
Mandarines

Dia 17

Paella de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga,
carbassó i duo de pebrot)
Ous al forn
amb salsa de tomàquet
logurt de fruites

Dia 18

Escudella vegetal (cigrons, fesols, a arròs, pastanaga
i col)
Llibret de gall dindi
amb enciam, tomàquet i moresc
Poma

Dia 19

Minestra de verdures (patata, pastanaga i
carbassó)
Llom adobat
a la jardineria
Pera

Dia 22

Llenties estofades amb bacó (ceba, tomàquet,
duo pebrot i pastanaga)
Filet de lluç arrebossat
amb enciam, brots de soja i pastanaga
Poma

Dia 23

Patata amb bajoques
Hamburguesa de porc i vedella
amb enciam, moresc i remolatxa
Mandarines

Dia 24

Sopa de brou amb colzets
Pollastre al forn
amb patates xips
Pera

Dia 25

Arròs tres delícies (pèsols, pernil, ou , ceba i
pastanaga)
Palometta al forn
amb salsa de tomàquet
Plàtan

Dia 26

Macarrons a la bolonyesa i formatge (carn
picada, ceba i tomàquet)
Truita de carbassó
amb enciam, tomàquet i olives
logurt de fruites

Dia 29

Arròs amb tomàquet
Tonyina al forn
amb salsa verda i pèsols
logurt de fruites

Dia 30

Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga,
espínacs i tomàquet)
Escalopa de porc arrebossat
amb enciam, olives i brots de soja
Poma

Dia 31

Puré de carbassa amb encenalls de formatge
Pollastre al forn
a la poma
Mandarines

*arrebossats amb farina de moresc

Dia 1

Verdura tricolor (patata, pastanaga i bajoca)

Mandonguilles de porc i vedella
amb salsa de tomàquet i ceba

Kiwi

Dia 2

Arròs a la marinera (calamar, musclos, gambes,
pèsols, tomàquet, ceba i fumet)**Gall dindi a la planxa**
amb enciam, olives i pastanaga

logurt de fruites

Dia 3

Puré de patata amb rostes

Pollastre al forn
amb enciam, moresc i remolatxa

Plàtan

Dia 4

**Amanida de pasta de moresc amb tonyina
(moresc, tomàquet, olives i pebrot)**Filet de lluç
amb salsa de pebrot vermell

Poma

Dia 5

Fesols estofats amb xoriç (ceba, tomàquet,
pebrot i xoriç)**Llom arrebossat***
amb enciam, tomàquet i api

Pera

Dia 8

Arròs amb tomàquet

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam, moresc i remolatxa

Mandarines

Dia 9

Bròquil amb patata

Llonganissa de porc
amb samfaina

Poma

Dia 10

Llenties estofades amb pastanaga (ceba, tomàquet
i duo de pebrot)Pernilets de pollastre
amb enciam, cogombre i olives

Pera

Dia 11

**Pasta de moresc al pesto (parmesà, pinyons
alfàbrega)**Gallineta al forn
a la biscaïna (duo de pebrot, tomàquet i all)

logurt de fruites

Dia 12

FESTA

Dia 15

Pasta de moresc a la napolitana amb formatgeFilet de lluç a la planxa
amb enciam, cogombre i pastanaga

Plàtan

Dia 16

Cigrons estofats

Pollastre al forn
amb enciam, brots de soja i olives

Mandarines

Dia 17

Paella de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga,
carbassó i duo de pebrot)**Llom a la planxa**
amb salsa de tomàquet

logurt de fruites

Dia 18

**Escudella vegetal (cigrons, fesols, a arròs,
pastanaga i col) s.pasta**Llibret de gall dindi
amb enciam, tomàquet i moresc

Poma

Dia 19

Minestra de verdures (patata, pastanaga i
carbassó)Llom adobat
a la jardinera

Pera

Dia 22

Llenties estofades amb bacó (ceba, tomàquet,
duo pebrot i pastanaga)**Filet de lluç arrebossat***
amb enciam, brots de soja i pastanaga

Poma

Dia 23

Patata amb bajoques

Hamburguesa de porc i vedella
amb enciam, moresc i remolatxa

Mandarines

Dia 24

Sopa de brou amb pasta de morescPollastre al forn
amb patates xips

Pera

Dia 25

**Arròs tres delícies (pèsols, pernil , ceba i
pastanaga) s. ou**Palomet a al forn
amb salsa de tomàquet

Plàtan

Dia 26

**Pasta de moresc a la bolonyesa i formatge
(carn picada, ceba i tomàquet)****Gall dindi a la planxa**
amb enciam, tomàquet i olives**logurt de fruites**

Dia 29

Arròs amb tomàquet

Tonyina al forn
amb salsa verda i pèsols
logurt de fruites

Dia 30

Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga,
espinacs i tomàquet)**Llom arrebossat***
amb enciam, olives i brots de soja

Poma

Dia 31

Puré de carbassa amb encenalls de formatge

Pollastre al forn
amb salsa de castanyes i mel

Mandarines

*arrebossats amb farina de moresc

S. gluten

OCTUBRE 2018

CÈSAR AUGUST

Dia 1

Verdura tricolor (patata, pastanaga i bajoca)
Mandonguilles de porc i vedella
amb salsa de tomàquet i ceba
Kiwi

Dia 2

Arròs a la marinera (calamar, musclos, gambes,
pèsols, tomàquet, ceba i fumet)
Truita d'espínacs
amb enciam, olives i pastanaga
logurt de fruites

Dia 3

Purè de patata (s. rostes)
Pollastre al forn
amb enciam, moresc i remolatxa
Plàtan

Dia 4

**Amanida de pasta de moresc amb tonyina
(moresc, tomàquet, olives i pebrot)**
Filet de lluç
amb salsa de pebrot vermell
Poma

Dia 5

Fesols estofats amb xoriç (ceba, tomàquet,
pebrot i xoriç)
Llom arrebossat*
amb enciam, tomàquet i api
Pera

Dia 8

Arròs amb tomàquet
Truita de patata
amb enciam, moresc i remolatxa
Mandarines

Dia 9

Bròquil amb patata
Llonganissa de porc
amb samfaina
Poma

Dia 10

Llenties estofades amb pastanaga (ceba, tomàquet
i duo de pebrot)
Pernilets de pollastre
amb enciam, cogombre i olives
Pera

Dia 11

**Pasta de moresc al pesto (parmesà, pinyons
alfàbrega)**
Gallineta al forn
a la biscaïna (duo de pebrot, tomàquet i all)
logurt de fruites

Dia 12

FESTA

Dia 15

Pasta de moresc a la napolitana amb formatge
Filet de lluç a la planxa
amb enciam, cogombre i pastanaga
Plàtan

Dia 16

Cigrons estofats
Pollastre al forn
amb enciam, brots de soja i olives
Mandarines

Dia 17

Paella de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga,
carbassó i duo de pebrot)
Ous al forn
amb salsa de tomàquet
logurt de fruites

Dia 18

**Escudella vegetal (cigrons, fesols, a arròs,
pastanaga i col) s.pasta**
Gall dindi arrebossat*
amb enciam, tomàquet i moresc
Poma

Dia 19

Minestra de verdures (patata, pastanaga i
carbassó)
Llom adobat
a la jardineria
Pera

Dia 22

Llenties estofades amb bacó (ceba, tomàquet,
duo pebrot i pastanaga)
Filet de lluç arrebossat*
amb enciam, brots de soja i pastanaga
Poma

Dia 23

Patata amb bajoques
Hamburguesa de porc i vedella
amb enciam, moresc i remolatxa
Mandarines

Dia 24

Sopa de brou amb pasta de moresc
Pollastre al forn
amb patates xips
Pera

Dia 25

Arròs tres delícies (pèsols, pernil, ou, ceba i
pastanaga)
Palometta al forn
amb salsa de tomàquet
Plàtan

Dia 26

**Pasta de moresc a la bolonyesa i formatge
(carn picada, ceba i tomàquet)**
Truita de carbassó
amb enciam, tomàquet i olives
logurt de fruites

Dia 29

Arròs amb tomàquet
Tonyina al forn
amb salsa verda i pèsols
logurt de fruites

Dia 30

Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga,
espínacs i tomàquet)
Escalopa de porc arrebossat
amb enciam, olives i brots de soja
Poma

Dia 31

Purè de carbassa amb encenalls de formatge
Pollastre al forn
amb salsa de castanyes i mel
Mandarines

*arrebossats amb farina de moresc

S. lactosa ni plv ni vedella

OCTUBRE 2018

CÈSAR AUGUST

Dia 1

Verdura tricolor (patata, pastanaga i bajoca)

Llom a la planxa
amb salsa de tomàquet i ceba

Kiwi

Dia 2

Arròs a la marinera (calamar, musclos, gambes, pèsols, tomàquet, ceba i fumet)

Truita d'espínacs
amb enciam, olives i pastanaga

logurt de soja

Dia 3

Puré de patata amb rostes

Pollastre al forn
amb enciam, moresc i remolatxa

Plàtan

Dia 4

Amanida de pasta amb tonyina (moresc, tomàquet, olives i pebrot)

Filet de lluç
amb salsa de tomàquet

Poma

Dia 5

Fesols estofats (ceba, tomàquet, pebrot)

Llom arrebossat*
amb enciam, tomàquet i api

Pera

Dia 8

Arròs amb tomàquet

Truita de patata
amb enciam, moresc i remolatxa

Mandarines

Dia 9

Bròquil amb patata

Llonganissa de porc
amb samfaina

Poma

Dia 10

Llenties estofades amb pastanaga (ceba, tomàquet i duo de pebrot)

Pernilets de pollastre
amb enciam, cogombre i olives

Pera

Dia 11

Llacets amb tomàquet

Gallineta al forn
a la biscaïna (duo de pebrot, tomàquet i all)

logurt de soja

Dia 12

FESTA

Dia 15

Espirals a la napolitana s. formatge

Filet de lluç a la planxa
amb enciam, cogombre i pastanaga

Plàtan

Dia 16

Cigrons estofats

Pollastre al forn
amb enciam, brots de soja i olives

Mandarines

Dia 17

Paella de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó i duo de pebrot)

Ous al forn
amb salsa de tomàquet

logurt de soja

Dia 18

Escudella vegetal (cigrons, fesols, a arròs, pastanaga i col)

Gall dindi arrebossat*
enciam, tomàquet i moresc

Poma

Dia 19

Minestra de verdures (patata, pastanaga i carbassó)

Llom guisat
a la jardinera

Pera

Dia 22

Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, duo pebrot i pastanaga)

Filet de lluç arrebossat*
amb enciam, brots de soja i pastanaga

Poma

Dia 23

Patata amb bajoques

Llom a la planxa
amb enciam, moresc i remolatxa

Mandarines

Dia 24

Sopa de brou vegetal amb colzets

Pollastre al forn
amb patates xips

Pera

Dia 25

Arròs tres delícies (pèsols, pernil, ou, ceba i pastanaga)

Palometta al forn
amb salsa de tomàquet

Plàtan

Dia 26

Macarrons amb tomàquet (s.formatge)

Truita de carbassó
amb enciam, tomàquet i olives

logurt de soja

Dia 29

Arròs amb tomàquet

Tonyina al forn
amb salsa verda i pèsols

logurt de soja

Dia 30

Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs i tomàquet)

Escalopa de porc arrebossat
amb enciam, olives i brots de soja

Poma

Dia 31

Puré de carbassa (s.formatge)

Pollastre al forn
amb salsa de castanyes i mel

Mandarines

***arrebossats amb farina de moresc**

Menús revisats per la Dietista Cristina Molina Col. 000629

Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Sense lactosa ni plv

OCTUBRE 2018

CÈSAR AUGUST

Dia 1

Verdura tricolor (patata, pastanaga i bajoca)

Mandonguilles de porc i vedella
amb salsa de tomàquet i ceba

Kiwi

Dia 2

Arròs a la marinera (calamar, musclos, gambes,
pèsols, tomàquet, ceba i fumet)

Truita d'espínacs
amb enciam, olives i pastanaga

logurt de soja

Dia 3

Puré de patata amb rostes

Pollastre al forn
amb enciam, moresc i remolatxa

Plàtan

Dia 4

Amanida de pasta amb tonyina (moresc, tomàquet,
olives i pebrot)

Filet de lluç
amb salsa de tomàquet

Poma

Dia 5

Fesols estofats (ceba, tomàquet, pebrot)

Llom arrebossat*

amb enciam, tomàquet i api

Pera

Dia 8

Arròs amb tomàquet

Truita de patata
amb enciam, moresc i remolatxa

Mandarines

Dia 9

Bròquil amb patata

Llonganissa de porc
amb samfaina

Poma

Dia 10

Llenties estofades amb pastanaga (ceba, tomàquet
i duo de pebrot)

Pernilets de pollastre
amb enciam, cogombre i olives

Pera

Dia 11

Llacets amb tomàquet

Gallineta al forn
a la biscaïna (duo de pebrot, tomàquet i all)

logurt de soja

Dia 12

FESTA

Dia 15

Espirals a la napolitana s. formatge

Filet de lluç a la planxa
amb enciam, cogombre i pastanaga

Plàtan

Dia 16

Cigrons estofats

Pollastre al forn
amb enciam, brots de soja i olives

Mandarines

Dia 17

Paella de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga,
carbassó i duo de pebrot)

Ous al forn
amb salsa de tomàquet

logurt de soja

Dia 18

Escudella vegetal (cigrons, fesols, a arròs, pastanaga
i col)

Gall dindi arrebossat*
enciam, tomàquet i moresc

Poma

Dia 19

Minestra de verdures (patata, pastanaga i
carbassó)

Llom guisat
a la jardineria

Pera

Dia 22

**Llenties estofades amb verdures (ceba,
tomàquet, duo pebrot i pastanaga)**

Filet de lluç arrebossat*
amb enciam, brots de soja i pastanaga

Poma

Dia 23

Patata amb bajoques

Hamburguesa de porc i vedella
amb enciam, moresc i remolatxa

Mandarines

Dia 24

Sopa de brou amb colzets

Pollastre al forn
amb patates xips

Pera

Dia 25

Arròs tres delícies (pèsols, pernil, ou , ceba i
pastanaga)

Palomet a al forn
amb salsa de tomàquet

Plàtan

Dia 26

**Macarrons a la bolonyesa (carn picada, ceba i
tomàquet) s.formatge**

Truita de carbassó
amb enciam, tomàquet i olives

logurt de soja

Dia 29

Arròs amb tomàquet

Tonyina al forn
amb salsa verda i pèsols

logurt de soja

Dia 30

Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga,
espínacs i tomàquet)

Escalopa de porc arrebossat
amb enciam, olives i brots de soja

Poma

Dia 31

Puré de carbassa (s.formatge)

Pollastre al forn
amb salsa de castanyes i mel

Mandarines

***arrebossats amb farina de moresc**