

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		11	12	13
<i>Primer plat:</i>		Sopa amb brou de pollastre i verdures (pastanaga, porro, ceba, tomàtiga) 1	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols,ceba, pernil dolç, truita francesa) 3, 8	Ciurons trempats amb tonyina (tomàtiga, pebre verd, ceba) 4
<i>Segon plat:</i>		Filet de lluç a la planxa 4	Pollastre rostit al forn 2	Tumbet de mussola al forn 4
<i>Guarnició:</i>		amb patates i amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0	amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) 0	amb patata, albergínia, carabassó, tomàtiga, prebe
<i>Postre:</i>		Fruita	Fruita	Fruita
<i>Sugerència sopars:</i>		<i>Ous amb tomàtiga</i>	<i>Nuggets de peix amb amanida</i>	<i>Piteres de pollastre amb verdures a la planxa</i>

16	17	18	19	20	
<i>Primer plat:</i>	Arròs brut 0	Crema de verdures (patata, pastanaga carabassa, carabassó, tomàtiga) 2	Macarrons amb salsa de tomàtiga i tonyina 1, 2, 4	Ensalada mixta amb ou bollit (lletuga, tomàtiga, pastanaga, blat de moro) 3	Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, col) 0
<i>Segon plat:</i>	Truita de formatge (ous) 2, 3	Mussola al forn 4	Piteres de pollastre a la planxa 0	Braç de carn picada al forn 2, 3	Lluç a la marinera 4
<i>Guarnició:</i>	amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) 0	amb menestra de verdura (patata, pastanaga, mongetes verdes, pèsols) 0	amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0	amb xampinyons, pastanaga i arròs blanc 0	amb patata bollida i pèsols 0
<i>Postre:</i>	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt 2	Fruita
<i>Sugerència sopars:</i>	<i>Bollit de pollastre amb verdures</i>	<i>Ous a la planxa amb pamboli</i>	<i>Lluç a la planxa amb arroz blanc</i>	<i>Pamboli amb formatge tendre</i>	<i>Truita francesa amb tomàtiga trempada</i>

23	24	25	26	27	
<i>Primer plat:</i>	Sopa sofregida 1	Ensalada d'arròs (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, olives, tonyina) 4	Ciurons cuinats (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes, col) 0	Crema de xampinyons (patata, ceba, porro, xampinyons) 2	Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, col,colflori) 0
<i>Segon plat:</i>	Mussola a la planxa 4	Llom al forn a la caçadora 2	Filet de gallineta (peix blanc) al forn 4	Pollastre rostit al forn 0	Truita de pernil dolç (ous) 3
<i>Guarnició:</i>	amb Trepó (tomàtiga, prebe verd, ceba, olives) 0	amb xampinyons i patates al forn 0	amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) 0	amb amanida campera (patata, ceba, tomàtiga, prebe, olives) 0	amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0
<i>Postre:</i>	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt 2
<i>Sugerència sopars:</i>	<i>Truita de carabassó</i>	<i>Lluç a la jardinera</i>	<i>Bollit de verdures i ou</i>	<i>Pizza casolana "prosciutto"</i>	<i>Salmó a la planxa amb arroz blanc</i>

30	
<i>Primer plat:</i>	Ciurons escaldins (amb patata, ceba, tomàtiga, carabassa) 0
<i>Segon plat:</i>	Piteres de pollastre arrebossades casolanes al forn 1, 3
<i>Guarnició:</i>	amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) 0
<i>Postre:</i>	Fruita

Calamar amb verdures i pa

AL·LÈRGENS ALIMENTARIS	
0: No conté al·lèrgens	8: Soja
1: Gluten	9: Mol·luscs
2: Llet i lactis	10: Sulfits
3: Ous	11: Mostassa
4: Peix	12: Sèsam
5: Marisc	13: Cacauets
6: Fruits secs	14: Tramussos
7: Àpid	

Plat ecològic
Producte de proximitat
Producte de temporada
Producte de temporada i proximitat

Tots els menús es serviran únicament amb aigua com a beguda.
Per cuinar s'utilitza oli d'oliva alternat amb oli de gira-sol alto oleic.
Els iogurts contenen una quantitat de sucre inferior a 12,3 g/100 ml.

Important informar a la cuina de qualsevol al·lèrgia alimentària.
Dietista: Mª Magdalena Bonnin