

Primer plat:

Segon plat:

Postre:
Sugerència
sopars:

1		2	
Crema de carabassó (patata, porro , ceba, carabassó)	2	Sopa reina (sèmola d'arròs amb brou de pollastre amb ou bollit)	3
Bollit de verat (peix blau) amb verdura bollida (patata, pastanaga, mongetes verdes)	4 0	Salsitxa fresca a la planxa amb amanida de tomàtiga (tomàtiga , cogombre i olives)	0 0
Fruita		Fruita	

Pizza i verdura Hamburgueses de pollastre i pastanaga

Primer plat:

Segon plat:

Postre:
Sugerència
sopars:

5		6		7		8		9	
Crema de pastanaga (pastanaga, patata, porro , ceba, tomàtiga)	2	Ciurons trempats amb tonyina (tomàtiga , pebre verd , ceba)	3	Arròs amb salsa de tomàtiga	0	Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes 0 verdes, col)	0	Sopa d'estrelles amb brou de pollastre	1
Píteres de pollastre arrebossades al forn amb amanida variada (lletuga , tomàtiga , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	0 0	Lluç al forn amb picada d'all i julivert	4	Truita de carabassó (ous) amb amanida variada (lletuga , tomàtiga , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	3 0	Filet de hoki al forn (peix blanc) amb amanida verda (lletuga , tomàtiga ,)	4 0	Bollit de pollastre amb verdura bollida (patata, pastanaga, mongetes verdes)	0 0
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita	

Tumbet al forn amb lluç Sopa de fideus i pollastre tallat Hummus amb cruditès i pa integral Salmó al forn amb bròquil Truita d'espínacs i arròs integral

Primer plat:

Segon plat:

Postre:
Sugerència
sopars:

12		13		14		15		16	
		Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa, 0 mongetes verdes, col , colflori)	0	Pasta saltejada amb verdures i soja (pastanaga, pèsols, ceba, prebe vermell)	1, 8	Arròs de peix (amb brou de gerret i morralla)	4, 5, 9	Crema de verdures variades	2
		Lluç a la mallorquina amb patates, espínacs , bledes , grells, pèsols	4 0	Píteres de pollastre a la planxa amb amanida verda (lletuga , tomàtiga , cogombre , olives)	0 0	Truita francesa (ous) amb amanida variada (lletuga , tomàtiga , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	3 0	Braç de carn picada casolà	2, 3
		Fruita		Fruita		Fruita		Purè de patata	2
								Fruita	

Coca de verdura i amanida mixta Tacos de peix i aguacat Truita francesa i poma al forn Llenties roges amb verdures

Primer plat:

Segon plat:

Postre:
Sugerència
sopars:

19		20		21		22		23	
Crema de carabassa (patata, carabassa, ceba, porro) amb crostons	1, 2	Ensalada d'arròs (lletuga , tomàtiga , blat de moro, pastanaga, olives, tonyina)	4	Sopa amb brou de pollastre	1	Ensalada mixta amb ou bollit (lletuga , tomàtiga , pastanaga, blat de moro)	3	Mongetes pintes cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes 0 verdes, col)	0
Truita de patata i ceba (ous) amb amanida variada (lletuga , tomàtiga , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	3 0	Pollastre rostit al forn amb menestra de verdures variades	0 0	Croquetes de bacallà amb amanida variada (lletuga , tomàtiga , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	1,2,3,4 0	Llom a la caçadora amb patates al forn	0 0	Filet de gallineta (peix blanc) al forn amb amanida verda (lletuga , tomàtiga , cogombre , olives)	4 0
Fruita		Fruita		Fruita		Poma		Fruita	

Calamars a la planxa i patata bullida Cuscús integral amb ratatouille Broquetes de pollastre i pinya amb canonges Trempó amb tonyina o ou dur Lassanya d'albergínia i carn magra

Primer plat:

Segon plat:

Postre:
Sugerència
sopars:

26		27		28		29		30	
Crema de verdures (patata, pastanaga , carabassa , carabassó , tomàtiga)	2	Macarrons integrals amb salsa de nata i xampinyons	1, 2	Ensalada mixta amb tonyina (lletuga, tomàtiga , pastanaga, blat de moro)	4	Ciurons cuinats (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes, col)	0	Arròs brut	0
Calamar amb ceba amb patates guisades	9 0	Truita de carabassó (ous) amb amanida verda (lletuga , tomàtiga , cogombre , olives)	2, 3 0	Píteres de pollastre al curry amb arròs blanc	2 0	Lluç arrebossat amb amanida variada (lletuga , tomàtiga , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	1,3,4 0	Pollastre rostit al forn amb amanida de tomàtiga (tomàtiga , cogombre , ceba i olives)	0 0
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita	

Papillota de peix i carlota Espaguetis de carabassó bolonyesa d'índiot Albóndigues de pollastre amb tomàtiga i quinoa Crema de porro i colflori Revuelt d'espàrrecs i gambes

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 amb producte ecològic
Plat amb producte local
Plat amb producte local i ecològic
Cuina tradicional
Pesca sostenible certificada MSC
Benestar animal
Comerç just

Tots els menús es serviran únicament amb **aigua com a beguda**.
Producte integral: Pastes, arrossos i pa són **integrals** (excepte en brous o paella).
Lleguminosa seca: Els plats elaborats amb llegums s'utilitza **lleguminosa seca**.
Per cuinar s'utilitza **oli d'oliva** alternat amb oli de **gira-sol alto oleic**.
Oli d'oliva: Les ensalades estan amanides amb aquest tipus d'oli.

Important informar de qualsevol al·lèrgia alimentària.
Dietista: M^a Magdalena Bonnin