

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIUJOURS | DIVENDRES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 Espaguetis amb tomàquet i formatge Peix a la planxa amb enciam, cogombre i sèsam Fruita | 5 Arròs 3 delícies s/ou Estofat de vedella amb verdures Fruita | 6 Crema de coliflor amb crostons Cap de llom al forn amb salsa Iogurt | 7 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre rostit amb tomàquet amanit Fruita | 8 Cigrons estofats amb ceba, carbassa i xirivia Peix fresc amb amanida Fruita |
| 11 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Hamburguesa de vedella s/ou al forn amb amanida Fruita | 12 Macarrons amb verdures Rodó de porc amb salsa Fruita | 13 Crema de pastanaga amb crostonets Pollastre al forn amb amanida Fruita | 14 Llenties estofades amb arròs, carbassa i porro Peix fresc amb amanida Fruita | 15 Arròs amb tomàquet Gall d'indi amb amanida Iogurt |
| 18 Arròs amb verdures Pollastre a l'allet amb amanida Fruita | 19 Mongetes estofades amb ceba i moniato Peix a la planxa amb amanida Fruita | 20 Crema de carbassa amb crostonets Botifarra s/ou al forn amb amanida Iogurt | 21 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Mandonguilles s/ou amb salsa Fruita | 22 Espaguetis carbonara s/ou Peix fresc amb amanida Fruita |
| 25 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Escalopa de porc s/ou amb amanida Fruita | 26 Sopa amb fideus Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida Fruita | 27 Crema de verdures de tardor amb crostonets Pollastre al forn a la llimona i herbes aromàtiques Fruita | 28 Llenties estofades amb verdures Peix fresc amb amanida Iogurt | 29 Arròs amb bolets Peix a la planxa amb amanida Fruita |

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

PEIX FRESC (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS I L'OLI D'OLIVA** que serveixen son ecològics i de proximitat; **EI POLLASTRE I EL IOGURT** són de pastura.