



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29/09	30/09	01/10	02/10	03/10
Espaguetis al pesto	Arròs integral al forn	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures de temporada	Crema de carbassó
Mongetes saltejades amb amanida d'enciam i olives	Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i pastanaga	Cigrons saltejats amb ceba caramel·litzada	Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida d'enciam i blat de moro	Tofu arrebossat amb patates al caliu
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Arròs amb escalivada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Mongetes estofades amb verdures de temporada	Macarrons amb verdures	Vichissoyse
Mandonguilles vegetals amb salsa	Cigrons estofats amb ceba carbassó	Quiche amb porro i xampinyons amb amanida de pastanaga ratllada i olives	Falafels amb salsa i amanida d'enciam i nap ratllat	Truita a la francesa amb xampinyons saltejats
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Cigrons amb espinacs	Arròs cremós de carbassa	Crema de pastanaga	Espirals amb salsa marciàna
Hamburguesa vegetal al forn amb patates al caliu	Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga	Tofu al curri thai amb verdures	Mongetes saltejades amb all i julivert amb puré de patata	Nuggets vegetals amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Llenties estofades amb verdures de temporada	Crema de carbassa	Espaguetis a la putanesca	Arròs amb tomàquet	Trinxat de col i patata i oli d'oliva
Frittata d'ou i verdures amb amanida i raves	Mongetes saltejades amb salsa	Falafels de cigró amb salsa i amanida d'enciam i cogombre	Llenties a la donostiarra	Tofu amb salsa BBQ casolana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Macarrons amb sofregit de tomàquet	Arròs amb verdures	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Crema de moniato	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
Truita de formatge i amanida d'enciam i olives	Mandonguilles vegetals a la jardinera	Mongetes saltejades amb llit de ceba i tomàquet	Nuggets vegetals amb salsa de castanya i xampinyons saltejats	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

LA VERDURA, LA FRUITA, I EL IOGURT que serveixen son de temporada i de proximitat;