



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
05/01	06/01	07/01	08/01	09/01
VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de carbassa Tofu a la planxa amb salsa BBQ casolana i patates al forn Fruita de temporada
12/01	13/01	14/01	15/01	16/01
Macarrons amb sofregit de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Truita a la francesa amb moniato al forn Fruita de temporada	Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb llit de ceba i patates Fruita de temporada	Mongetes estofades amb verdures de temporada Frittata d'ou i verdures amb amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural	Sopa vegetal amb fideus Mandonguilles vegetals a la jardineria amb arròs Fruita de temporada
19/01	20/01	21/01	22/01	23/01
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures s/xoriço Arròs saltejat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Mongetes saltejades amb bolets Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures de temporada Nuggets vegetals amb salsa i amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal Iogurt natural
26/01	27/01	28/01	29/01	30/01
Llenties estofades amb verdures de temporada Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Falafels amb moniato al forn Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa marciana Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs 3 delícies vegetal Peix al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural	Crema de porro i mongeta Truita a la francesa amb escalivada Fruita de temporada

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

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