

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28/09	29/09	30/09	01/10	02/10
Espaguetis al pesto	Arròs integral al forn	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Crema de carbassó
Peix al forn amb amanida d'enciam i olives	Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba caramel·litzada	Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida d'enciam i tomàquet	Milanesa de vedella casolana amb patates al caliu
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
05/10	06/10	07/10	08/10	09/10
Llenties estofades amb verdures de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Macarrons amb verdures	Mongetes saltejades amb all, ceba i julivert	Vichyssoise
Arròs amb escalivada	Daus de gall d'indi estofats amb ceba i carbassó	Seitó a l'andalusa amb amanida d'enciam i nap ratllat	Quiche amb porro i bacó amb amanida de pastanaga ratllada i olives	Cap de llom al forn amb xampinyons saltejats
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
FESTIU	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Espirals amb salsa marciana
	Hamburguesa de vedella al forn amb pastanaga ratllada i olives	Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet	Contra cuixa de pollastre rostida amb puré de patata	Peix arrebossat amb amanida d'enciam i cogombre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
Llenties estofades amb verdures de temporada	Crema de carbassa	Arròs amb tomàquet	Espaguetis a la putanesca	Trinxat de col i patata i oli d'oliva
Frittata d'ou i verdures amb amanida d'enciam i raves	Magre de porc rostit amb salsa i arròs pilaf	Bacallà a la donostiarra amb amanida d'enciam i blat de moro	Falafels casolans amb salsa i amanida d'enciam i cogombre	Pollastre al forn amb salsa BBQ casolana i bolets saltejats
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
26/10	27/10	28/10	29/10	30/10
Macarrons amb sofregit de tomàquet	Arròs amb verdures	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
Truita de formatge i amanida d'enciam i olives	Mandonguilles a la jardineria	Pastís de carbassa i porro amb amanida d'enciam i tomàquet	Peix al forn amb llit de ceba i carbassa	
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;