

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
Llenties saltejades amb amanida d'enciam i olives	Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i pastanaga	Mongetes saltejades amb ceba caramel·litzada	Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida d'enciam i tomàquet	Falafels casolans 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	Truita a la francesa amb ceba i carbassó	Tofu arrebossat amb amanida d'enciam i nap ratllat	Quiche amb porro i bolets s/bacó amb amanida de pastanaga ratllada i olives	Cigrons saltejats amb xampinyons
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 llegums al forn amb pastanaga ratllada i olives	Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet	Daus de tofu rostits amb puré de patata	Falafels casolans 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	Pèsols saltejats amb salsa i arròs pilaf	Tofu a la donostiarra amb amanida d'enciam i blat de moro	Falafels casolans amb salsa i amanida d'enciam i cogombre	Cigrons saltejats amb salsa BBQ casolana i bolets
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 vegetals a la jardinera	Pastís de carbassa i porro amb saltejat de ceba i pebrot vermell	Mongetes saltejades 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;