

NO LACTOSA



Dimecres 8

Arròs a la napolitana
amb sofregit de tomàquet casolà
Varetes de verdures
amb patates xips
Pinya en el seu suc

Dijous 9

Cigrons **ECO** estofats
amb verdures **ECO** de temporada
Truita de patata i ceba
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 10

Espirals **integrals** amb sofregit de verdures

Lluç al forn en salsa verda
amb enciam i olives
logurt de soja

Dilluns 13

Guisat de lleties **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada
Truita d'espínacs
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 14

Arròs de verdures **ECO**
Filet de maira al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 15

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**
Pernilet a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
logurt de soja

Dijous 16

Sopa d'au
amb verdures i pasta **ECO**
Fogoner amb tomàquet
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 17. Dia de proteïna vegetal

Crema de verdures **ECO**
Mongetes seques **ECO** amb all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 20

Coliflor amb patata ECO

Hamburguesa de vedella ecològica
amb enciam i blat de moro
logurt de soja

Dimarts 21

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada
Truita de carbassó
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 22

Arròs amb sofregit de tomàquet
Filet d'abadejo fregidet
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 23. Dia de proteïna vegetal

Lleties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Coca s/lactosa vegetal
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 24

Espaguetis **integrals** saltejats
amb verdures **ECO** i salsa de soja
Magre de porc estofat
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 27

Sopa d'au amb arròs
Peix al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 28

Mongetes blanques **ECO** estofades
Ous durs amb samfaina
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal

Crema de pastanaga **ECO**
Cigrons **ECO** saltejats amb all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 30

Macarrons **ECO** a la napolitana
Peix fresc segons mercat
amb enciam i olives
logurt de soja

Divendres 31

Patates estofades amb verdures **ECO**
Pollastre a l'allet
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

