

MENÚ BASAL

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 2

Llenties **ECO** estofades (B)
amb verdures de temporada
Croquetes d'espínacs
amb enciam
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 3

Cassoleta d'arròs **ECO**
amb verdures de temporada
Fogoner amb salsa de ceba (P)
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 4

Mongetes blanques **ECO** estofades
Truita de formatge (O, L)
amb enciam i olives (D)
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 5

Macarrons **integrals** a la napolitana (B, O,
S, W)
Lluç a la llimona (P)
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** a granel (L)

Divendres 6. Menú temàtic

Harira (B, S, W, O)
Pernilets a les fines herbes
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 9

Sopa meravella **ECO** (B, A, S, O, W)
amb brou d'au
Abadejo al forn amb julivert (P)
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 10

Cassoleta de llenties **ECO** (B)
Pollastre al llorer
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal

Coliflor amb patata **ECO** (D)
Macarrons amb bolonyesa de llenties
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 12. Dijous gras

Arròs amb sofregit de tomàquet
Truita de botifarra d'ou (O, L, D)
amb enciam i olives (D)
logurt **ECO** a granel (L)

Divendres 13. Carnestoltes!

Crema de verdures **ECO** (D)
Pizza de gall dindi i formatge (B, S, L, O, W)
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 16

Dimarts 17. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassa **ECO** (D)
Llenties **ECO** amb sofregit de tomàquet (B)
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 18

Arròs de verdures
Abadejo al forn amb julivert (P)
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 19

Sopa minestrone **ECO** (A, B, O, S, W)
brou d'au amb verdures i fideus
Pollastre amb herbes provençals
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 20

Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all i
julivert
Truita de carbassó (O)
amb enciam i olives (D)
logurt **ECO** a granel (L)

FESTIU

Dilluns 23

Bròquil amb patata **ECO** (D)
Truita de pastanaga (O)
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 24

Trinxat de col amb patata **ECO** (D)
Mandonguilles de vedella ecològica
amb enciam i olives (D)
logurt **ECO** a granel (L)

Dimecres 25

Espaguetis **ECO** amb salsa de formatge
(B, O, L, S, W)
Lluç al forn (P)
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 26. Dia de proteïna vegetal

Crema de porros **ECO** (D)
Estofat de cigrons **ECO** amb xampinyons
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 27

Sopa d'arròs (A)
Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

