



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30/09	01/10	02/10	03/10	04/10
	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de lletia vermella de moniato i ceba amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Llenties estofades amb mill i verdures de temporada Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassó Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps	Espirals a la carbonara vegetal de bolets Falafels amb salsa i pastanaga ratllada i cogombre Iogurt natural
07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Sopa vegetal amb fideus Llenties esofades amb porro i pastanaga Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Cigrons saltejats amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb salsa de porro i carbassó Pèsols rostits amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures de temporada Arròs 3 delícies vegetal amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Cuscús amb saltejat de verdures Hamburguesa de cigró amb amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural
14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de lletia vermella amb ceba i carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Mongetes saltejades amb daus de moniato Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Croquetes casolanes veganes amb pastanaga ratllada i cogombre Fruita del temps	Espirals amb pesto s/formatge Estofat de pèsols Fruita del temps	Arròs amb ceba i carbassa Truita de lletia vermella amb samfaina i amanida verda Iogurt natural
21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Arròs amb saltejat de verdures Falafel amb salsa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Pèsols saltejats amb ceba Truita de lletia vermella amb patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Mongetes saltejades amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Crema de coliflor Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Cuscús amb verdures de temporada Croquetes de llegum casolanes amb amanida d'enciam i nap ratllat Iogurt natural
28/10	29/10	30/10	31/10	
Trinxat de col i patata Truita de lletia vermella a la jardinera amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Brou vegetal casolà amb pasta Cigrons i verdures Fruita del temps	Crema de pastanaga Llenties estofades amb arròs i verdures de temporada Fruita del temps	Llaçets amb salsa de carbassa Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

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