

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
FESTIU	DIA DE REIS 	FESTIU	Arròs integral amb tomàquet Gall dindi al forn/ planxa amb amanida logurt ecològic natural sense sucre	Minestra de verdures (patata, pastanaga i pèsols) Llenties estofades amb verdures Fruita ecològica de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Arròs integral amb sèpia Pollastre al forn/ planxa amb amanida Fruita ecològica de temporada	Bledes amb patates Estofat de mongeta seca amb verdures (pebrot vermell, carbassó, pastanaga i porro) Fruita ecològica de temporada	Estofat de cigrons Lluç al forn amb llit de ceba i patata Fruita ecològica de temporada	Coliflor i patata al vapor Galtes rostides al forn amb amanida logurt ecològic natural sense sucre	Crema de lletia vermella i porro Fideuà s/ou de verdures amb all i oli casolà s/ou o s/all i oli Fruita ecològica de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Sopa vegetal amb pistons s/ou Llenties amb tomàquet Fruita ecològica de temporada	Bròquil amb patata bullida Llom de porc al forn/planxa amb amanida logurt ecològic natural sense sucre	Mongetes blanques estofades Bacallà a la biscaïna (all, pebre vermell, ceba i tomàquet) Fruita ecològica de temporada	Crema de verdures de temporada Cigrons saltats amb daus de carbassa Fruita ecològica de temporada	Arròs integral tres delícies (pèsols, pernil dolç s/ou o s/pernil dolç i pastanaga) Guisat de gall dindi (pebrot vermell, pebrot verd, ceba, all) Fruita ecològica de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Macarrons integrals s/ou amb all i julivert Peix al forn/planxa amb tomàquet casolà Fruita ecològica de temporada	Arròs integral amb salsa de pebrot escalivat Estofat de mongeta blanca Fruita ecològica de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Salmó amb patates al forn Fruita ecològica de temporada	Trinxat de col Estofat de vedella Fruita ecològica de temporada	Sopa de cigrons amb ceba i all Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana s/ou o s/salsa logurt ecològic natural sense sucre

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada i crudités. Les amanides es fan amb enciams i ingredients que varien segons temporada (tomàquet, remolatxa, cogombre i pastanaga).

S'ofereix aigua com a acompanyament dels àpats.

El pa i l'arròs són integrals. La pasta és integral excepte els fideus i els espaguetis. **El pa serà sense OU.**

Es cuinarà amb sal iodada per preparar els aliments.

Les fruites, les verdures, les llegums, els cereals, i les pastes utilitzats en l'elaboració dels menús, poden ser de producció integrada o provenir de l'agricultura ecològica, buscant sempre la proximitat i circuit curt.

Els làctics sempre són ecològics i de proximitat.

S'utilitza OOVE (Oli d'oliva verge extra) per amanir i de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir.

Tots els plats servits en aquest menú seran sense OU.

És obligatori consultar sempre les etiquetes del proveïdor per assegurar que no conté OU o possibles traces.

Tots els processats, precuinats i embotits servits seran sense OU o possibles traces. En cas contrari, es substituirà per un plat lliure d'OU.

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
FESTIU	DIA DE REIS 	FESTIU	Arròs integral amb tomàquet Remenat de formatge amb amanida logurt ecològic natural sense sucre	Minestra de verdures (patata, pastanaga i pèsols) Llenties estofades amb verdures Fruita ecològica de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Arròs integral a l'allet Truita de carbassó amb amanida Fruita ecològica de temporada	Bledes amb patates Estofat de mongeta seca amb verdures (pebrot vermell, carbassó, pastanaga i porro) Fruita ecològica de temporada	Espirals integrals amb verdures i oli d'oliva verge extra Estofat de cigrons Fruita ecològica de temporada	Coliflor i patata al vapor Tofu amb amanida logurt ecològic natural sense sucre	Crema de llentia vermella i porro Fideuà de verdures amb all i oli casolà Fruita ecològica de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Sopa vegetal amb pistons Llenties amb tomàquet Fruita ecològica de temporada	Bròquil amb patata bullida Remenat s/pernil dolç amb amanida logurt ecològic natural sense sucre	Minestra de verdures (carbassó, pastanaga i pèsols) Mongetes blanques estofades Fruita ecològica de temporada	Crema de verdures de temporada Cigrons saltats amb daus de carbassa Fruita ecològica de temporada	Arròs integral tres delícies (pèsols, s/pernil dolç i pastanaga) Tofu al forn/planxa amb verdures (pebrot vermell, pebrot verd, ceba, all) Fruita ecològica de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Macarrons integrals amb all i julivert Ous amb tomàquet casolà Fruita ecològica de temporada	Arròs integral amb salsa de pebrot escalivat Estofat de mongeta blanca Fruita ecològica de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Truita a la francesa amb patates al forn Fruita ecològica de temporada	Trinxat de col Llenties amb arròs Fruita ecològica de temporada	Sopa de cigrons amb ceba i all Tofu amb salsa barbacoa casolana vegetariana o s/salsa logurt ecològic natural sense sucre

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada i crudités. Les amanides es fan amb enciams i ingredients que varien segons temporada (tomàquet, remolatxa, cogombre i pastanaga).

S'oferirà aigua com a acompanyament dels àpats.

El pa i l'arròs són integrals. La pasta és integral excepte els fideus i els espaguetis.

Es cuinarà amb sal iodada per preparar els aliments.

Les fruites, les verdures, les llegums, els cereals, i les pastes utilitzats en l'elaboració dels menús, poden ser de producció integrada o provenir de l'agricultura ecològica, buscant sempre la proximitat i circuit curt.

Els làctics sempre són ecològics i de proximitat.

S'utilitza OOVE (Oli d'oliva verge extra) per amanir i de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir.

Cal consultar les etiquetes dels productes per assegurar que no contenen carn i peix ni traces.

Tots els processats, precuinats i embotits servits seran sense carn ni peix o possibles traces. En cas contrari, es substituirà per un plat lliure de carn i peix.