



	Dimarts 1 Crema de carabassó amb rostes de pa Estofat de vedella Fruita natural	Dimecres 2 Arròs amb tomàquet i ou dur ratllat Filet de lluç al forn amb enciam, olives i remolatxa Fruita natural	Dijous 3 Cuscús amb cigrons Pollastre amb verdures Iogurt natural	Divendres 4 Col i patata Salsitxes de porc al forn amb sofregit de tomàquet i enciam Fruita natural
Dilluns 7 Espirals amb crema de porros i bolets Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada Fruita natural	Dimarts 8 Bledes i patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita natural	Dimecres 9 Arròs integral amb tomàquet Cuetes de rap a l'all cremat amb enciam, olives i remolatxa Fruita natural	Dijous 10 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita natural	Divendres 11 Llenties estofades amb xoriç Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet amanits Iogurt natural
Dilluns 14 Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil cuit) Bacallà a la mel amb pebrot i ceba Fruita natural	Dimarts 15 Coliflor i patata amb beixamel Daus de gall dindi estofats Fruita natural	Dimecres 16 MENÚ GREC Macarrons amb sofregit de tomàquet Moussaka (carn picada de vedella) Iogurt natural	Dijous 17 Brou d'au i verdures amb pasta Escalopa de porc amb enciam i tomàquet Fruita natural	Divendres 18 Mongeta blanca estofada Truita de carabassó i ceba amb enciam i olives Fruita natural
Dilluns 21 Espirals marcianes (amb espinacs) Botifarra de porc al forn amb enciam i tomàquet Fruita natural	Dimarts 22 Llenties amb arròs Filet de lluç arrebossat amb enciam, olives i pastanaga Fruita natural	Dimecres 23 Mongeta verda i patates saltades amb all Pollastre al forn amb tomàquet i ceba Flam	Dijous 24 Crema de carabassa Canelons de carn gratinats Fruita natural	Divendres 25 Arròs integral amb samfaina Ous durs amb salsa aurora amb enciam Fruita natural
Dilluns 28 Espaguetis a la carbonara Cuetes de rap al forn amb salsa verda Fruita natural	Dimarts 29 Trinxat de col i patata Gall dindi arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita natural	Dimecres 30 Arròs amb verdures Mandonguilles de vedella amb sofregit tomàquet Fruita natural	Dijous 31 Cigrons estofats amb xoriç Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

- Els llegums, pasta, farina, patata, ceba, nap, pastanaga, arròs, carbassa, enciam, fruita seca, oli d'oliva verge, compotes i la majoria de fruita són ECOLÒGICS.
- La pasta, el sucre integral i la pinya són de COMERÇ JUST.
- Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
- Oferim sucre integral de canya amb els iogurts naturals.



Amb el suport de:
 Intervida



	Dimarts 1 Crema de carabassó amb rostes de pa Estofat de vedella Fruita natural	Dimecres 2 Arròs amb tomàquet i ou dur ratllat Filet de lluç al forn amb enciam, olives i remolatxa Fruita natural	Dijous 3 Cuscús amb cigrons Pollastre amb verdures Iogurt de soja	Divendres 4 Col i patata Salsitxes de porc al forn amb sofregit de tomàquet i enciam Fruita natural
Dilluns 7 Espirals amb sofregit de porros i bolets Bacallà arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita natural	Dimarts 8 Bledes i patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita natural	Dimecres 9 Arròs integral amb tomàquet Cuetes de rap a l'all cremat amb enciam, olives i remolatxa Fruita natural	Dijous 10 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita natural	Divendres 11 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet amanits Iogurt de soja
Dilluns 14 Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil cuit) Bacallà a la mel amb pebrot i ceba Fruita natural	Dimarts 15 Coliflor i patata Daus de gall dindi estofats Fruita natural	Dimecres 16 MENÚ GREC Macarrons amb sofregit de tomàquet Moussaka (carn picada de vedella) Iogurt de soja	Dijous 17 Brou d'au i verdures amb pasta Escalopa de porc amb enciam i tomàquet Fruita natural	Divendres 18 Mongeta blanca estofada Truita de carabassó i ceba amb enciam i olives Fruita natural
Dilluns 21 Espirals marcanes (amb espinacs) Botifarra de porc al forn amb enciam i tomàquet Fruita natural	Dimarts 22 Llenties amb arròs Filet de lluç arrebossat amb enciam, olives i pastanaga Fruita natural	Dimecres 23 Mongeta verda i patates saltades amb all Pollastre al forn amb tomàquet i ceba Iogurt de soja	Dijous 24 Crema de carabassa Hamburguesa de vedella al forn Fruita natural	Divendres 25 Arròs integral amb samfaina Ous durs amb tomàquet i amb enciam Fruita natural
Dilluns 28 Espaguetis a la carbonara Cuetes de rap al forn amb salsa verda Fruita natural	Dimarts 29 Trinxat de col i patata Gall dindi arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita natural	Dimecres 30 Arròs amb verdures Mandonguilles de vedella amb sofregit tomàquet Fruita natural	Dijous 31 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt de soja	

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

- Els llegums, pasta, farina, patata, ceba, nap, pastanaga, arròs, carbassa, enciam, fruita seca, oli d'oliva verge, compotes i la majoria de fruita són ECOLÒGICS.
- La pasta, el sucre integral i la pinya són de COMERÇ JUST.
- Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
- Oferim sucre integral de canya amb els iogurts naturals.



Amb el suport de:
Intervida



	Dimarts 1 Crema de carabassó amb rostes de pa Estofat de vedella Fruita natural	Dimecres 2 Arròs amb tomàquet i ou dur ratllat Filet de lluç al forn amb enciam, olives i remolatxa Fruita natural	Dijous 3 Cuscús amb cigrons Pollastre amb verdures Iogurt natural	Divendres 4 Col i patata Salsitxes de pollastre al forn amb sofregit de tomàquet i enciam Fruita natural
Dilluns 7 Espirals amb crema de porros i bolets Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada Fruita natural	Dimarts 8 Bledes i patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita natural	Dimecres 9 Arròs integral amb tomàquet Cuetes de rap a l'all cremat amb enciam, olives i remolatxa Fruita natural	Dijous 10 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita natural	Divendres 11 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet amanits Iogurt natural
Dilluns 14 Arròs tres delícies (pèsols, truita i gall dindi) Bacallà a la mel amb pebrot i ceba Fruita natural	Dimarts 15 Coliflor i patata amb beixamel Daus de gall dindi estofats Fruita natural	Dimecres 16 MENÚ GREC Macarrons amb sofregit de tomàquet Moussaka (carn picada de vedella) Iogurt natural	Dijous 17 Brou d'au i verdures amb pasta Escalopa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita natural	Divendres 18 Mongeta blanca estofada Truita de carabassó i ceba amb enciam i olives Fruita natural
Dilluns 21 Espirals marcanes (amb espinacs) Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita natural	Dimarts 22 Llenties amb arròs Filet de lluç arrebossat amb enciam, olives i pastanaga Fruita natural	Dimecres 23 Mongeta verda i patates saltades amb all Pollastre al forn amb tomàquet i ceba Flam	Dijous 24 Crema de carabassa Canelons d'espinacs gratinats Fruita natural	Divendres 25 Arròs integral amb samfaina Ous durs amb salsa aurora amb enciam Fruita natural
Dilluns 28 Espaguetis a la carbonara (amb gall dindi) Cuetes de rap al forn amb salsa verda Fruita natural	Dimarts 29 Col i patata Gall dindi arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita natural	Dimecres 30 Arròs amb verdures Mandonguilles de vedella amb sofregit tomàquet Fruita natural	Dijous 31 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

- Els llegums, pasta, farina, patata, ceba, nap, pastanaga, arròs, carbassa, enciam, fruita seca, oli d'oliva verge, compotes i la majoria de fruita són ECOLÒGICS.
- La pasta, el sucre integral i la pinya són de COMERÇ JUST.
- Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
- Oferim sucre integral de canya amb els iogurts naturals.



Amb el suport de:
 Intervida



	Dimarts 1 Crema de carabassó amb rostes de pa Estofat de seitan Fruita natural	Dimecres 2 Arròs amb tomàquet i ou dur ratllat Filet de lluç al forn amb enciam, olives i remolatxa Fruita natural	Dijous 3 Cuscús amb cigrons Tofu amb verdures Iogurt natural	Divendres 4 Col i patata Hamburguesa vegetal al forn amb sofregit de tomàquet i enciam Fruita natural
Dilluns 7 Espirals amb crema de porros i bolets Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada Fruita natural	Dimarts 8 Bledes i patata Seitan al forn amb compota de poma Fruita natural	Dimecres 9 Arròs integral amb tomàquet Cuetes de rap a l'all cremat amb enciam, olives i remolatxa Fruita natural	Dijous 10 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa vegetal amb ceba confitada Fruita natural	Divendres 11 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet amanits Iogurt natural
Dilluns 14 Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Bacallà a la mel amb pebrot i ceba Fruita natural	Dimarts 15 Coliflor i patata amb beixamel Seitan estofat Fruita natural	Dimecres 16 Macarrons amb sofregit de tomàquet Canelons d'espínacs Iogurt natural	Dijous 17 Brou vegetal amb pasta Tofu arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita natural	Divendres 18 Mongeta blanca estofada Truita de carabassó i ceba amb enciam i olives Fruita natural
Dilluns 21 Espirals marcianes (amb espínacs) Seitan al forn amb enciam i tomàquet Fruita natural	Dimarts 22 Llenties amb arròs Filet de lluç arrebossat amb enciam, olives i pastanaga Fruita natural	Dimecres 23 Mongeta verda i patates saltades amb all Tofu al forn amb tomàquet i ceba Flam	Dijous 24 Crema de carabassa Canelons d'espínacs gratinats Fruita natural	Divendres 25 Arròs integral amb samfaina Ous durs amb salsa aurora amb enciam Fruita natural
Dilluns 28 Espaguetis amb tomàquet i formatge Cuetes de rap al forn amb salsa verda Fruita natural	Dimarts 29 Col i patata Tofu arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita natural	Dimecres 30 Arròs amb verdures Seitan amb sofregit tomàquet Fruita natural	Dijous 31 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

- Els llegums, pasta, farina, patata, ceba, nap, pastanaga, arròs, carbassa, enciam, fruita seca, oli d'oliva verge, compotes i la majoria de fruita són ECOLÒGICS.
- La pasta, el sucre integral i la pinya són de COMERÇ JUST.
- Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
- Oferim sucre integral de canya amb els iogurts naturals.



Amb el suport de:
 Intervida