

DILLUN\$	DIMART\$	DIMECRE\$	DIJOU\$	DIVENDRE\$
1	2	3	4	5
Mongeta verda amb patata Pollastre arrebossat amb amanida Peça de fruita	Llenties estofades Peix blanc al forn amb salseta de tomàquet casolana i bastonets de pastanaga logurt ecològic	Arròs amb xampinyons Truita francesa amb amanida i olives Macedònia natural	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb patates panadera al forn Peça de fruita	Sopa de lletres Peix blau a la planxa amb tomàquet amanit Peça de fruita
8	9	10	11	FESTA 12
Espaguetis a la bolonyesa Calamar estofat amb ceba i amanida Peça de fruita	Crema de pastanaga amb rostes de pa Truita de patates amb tomàquet amanit Peça de fruita	Mill amb verdures* Pollastre al forn amb romaní i amanida logurt ecològic	Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba Peix blau al forn amb cogombre amanit Macedònia natural	FESTIU
15	16	17	18	
Trinxat de la Cerdanya Pinxos de pollastre amb amanida Peça de fruita	Arròs amb verdures* Ous gratinats al forn amb bastonets de pastanaga Peça de fruita	Sopa de fideus Peix blanc amb llit de tomàquets, ceba i patata Macedònia	Cigrons estofats amb verdures Pernilets de pollastre al forn logurt	Vichyssoise Fideuà amb sèpia i gambetes Peça de fruita
22	23	24	25	26
Sopa de pistons Truita de moniatos i porros amb xampinyons saltejats Peça de fruita	Coliflor amb beixamel i formatge gratinat Peix blanc amb samfaina i amanida Macedònia natural	Mongetes seques caldoses Gall d'indi al forn amb farigola amb amanida logurt ecològic	Llacets a la napolitana Peix blanc al forn amb suquet i pastanaga amanida Peça de fruita	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb costella i salsitxes Peça de fruita
29	30	31	* Carbassó, ceba, albergínia i xampinyons <i>Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista Núm de Col. CAT000083, del centre Viu sa.</i>	
Bròquil amb patata i un raig d'oli Croquetes de bacallà al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita	Fideus d'arròs xinos amb verdures* Pollastre al curry amb bastonets de pastanaga Peça de fruita	Caldo d'au amb galets i cigrons Llom amb xips de moniatos i amanida logurt ecològic		

DILLUN\$	DIMART\$	DIMECRE\$	DIJOUS	DIVENDRE\$
1	2	3	4	5
Macarrons amb tonyina i formatge rallat Sèpia amb all i julivert i amanida iogurt	Amanida russa Croquetes de pollastre al forn i tomàquet amanit Peça de fruita	Cous cous amb verdures Peix blau al forn amb tomàquet amanit iogurt	Amanida de quinoa Pollastre a la planxa amb bolets saltejats iogurt	Tomàquet amb formatge fresc Trita de patates amb pa amb tomàquet iogurt
8	9	10	11	FESTA 12
Arròs amb verdures Pollastre al forn amb llimona i amanida iogurt	Sopa de galets Peix al forn amb tomàquet i patata i bastonets de pastanaga iogurt	Crema de pèsols Brotxeta de gall d'indi i amanida Peça de fruita	Verdura en tempura Salsitxes a la planxa amb patata al caliu iogurt	FESTIU
15	16	17	18	
Sopa de pistons amb pilota Llom amb amanida iogurt	Blat sarraí amb tomàquet Peix blau a la planxa amb verdures iogurt	Crema de carbassó Aletes de pollastre al wok amb llimona i bastonets de pastanaga iogurt	Arròs tres delícies Trita de tonyina i amanida Peça de fruita	Amanida amb formatge Pizza de pernil dolç i xampinyons iogurt
22	23	24	25	26
Crema de bledes amb nata Pinxos de pollastre i tomàquet amanit iogurt	Arròs amb tomàquet Gall d'indi al forn amb amanida iogurt	Sopa amb blat Peixet blau fregit i amanida Peça de fruita	Verdura de temporada amb patata i un raig d'oli Trita francesa amb pa amb tomàquet iogurt	Amanida variada Fajites de pollastre amb verdures iogurt
29	30	31	I els aliments del mes són...	
Quinoa amb sofregit de tomàquet Remenat de bolets i amanida iogurt	Blat sarraí amb verdures Peix blanc al forn amb amanida iogurt	Crema de carbassa i pastanaga Pollastre farcit al forn amb llet de moniato i bolets Castanyes		

I els aliments del mes són...

