



Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal

Arròs **ECO** a les fines herbes

Llenties **ECO** saltejades

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dijous 9

Verdura permesa amb patata

Truita francesa
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada permesa

Divendres 10

Espirals **ECO** amb orenga
amb formatge ratllat

Lluç al forn
amb enciam

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dilluns 13

Arròs **ECO** a les fines herbes

Llom a la planxa
amb enciam
logurt natural

Dilluns 20

Arròs **ECO** a les fines herbes

Filet d'abadejo fregidet
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada permesa

Dilluns 27

Verdura permesa amb patata

Llom a la planxa

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dimarts 14. Ens ho mengem tot

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**

Pernillets a les fines herbes
amb enciam

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dimarts 21

Llenties **ECO** saltejades

Truita francesa
amb enciam

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dimarts 28

Llenties **ECO** saltejades

Truita de xampinyons
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dimecres 15

Llenties **ECO** saltejades

Truita d'espinacs
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dimecres 22

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**
amb formatge ratllat

Hamburguesa de vedella ecològica
amb enciam

logurt natural

Dimecres 29

Arròs **ECO** a les fines herbes

Pollastre a la planxa
amb enciam

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dijous 16

Sopa de l'hort
amb verdures i pasta **ECO**

Peix fresc segons mercat al forn

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dijous 23. Dia de proteïna vegetal

Espaguetis **ECO** amb orenga

Llenties **ECO** saltejades

Fruita **ECO** de temporada permesa

Dijous 30

Macarrons **ECO** amb orenga

Peix fresc segons mercat al forn
amb enciam
logurt natural

Divendres 17. Dia de proteïna vegetal

Verdura permesa amb patata

Llenties **ECO** saltejades

Fruita **ECO** de temporada permesa

Divendres 24

Verdura permesa amb patata

Pollastre a la planxa

Fruita **ECO** de temporada permesa

Divendres 31. Dia de proteïna vegetal

Verdura permesa amb patata

Llenties **ECO** saltejades

Fruita **ECO** de temporada permesa

Verdures permeses: bleda, carxofa, bròquil, xampinyons, enciam, rave, espinacs, espàrrec, carbassó, col, carbassa, porro. Llenties.

Verdures NO permeses: tomàquet, nap, moniato, pastanaga, remolatxa, blat de moro, cogombre, ceba, pebrot, julivert. Pèsol, mongeta verda, soja.