

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
Cristina López Hernández  
Nº de Colegiada:  
CAT000304 

**04**

Crema tèbia de porros  
Pollastre al forn amb patates fregides  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**05**

Arròs a la milanesa (sense lactosa)  
Filet de bacallà al forn amb enciam, ceba,  
olives i llavors  
Fruita de temporada ecològica + Pa  
blanc/integral

**06**

Mongetes tendres amb patata al vapor  
Salsitxes (sense lactosa) amb enciams variats  
i blat de moro  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**07**

Tirabuixons de colors amb tomàquet  
Ous gratinats amb formatge (sense lactosa)  
logurt de soia + Pa blanc/integral

**08**

Lenties ecològiques estofades vegetarianes  
Contraçuixa de gall dindi amb amanida de  
tomàquet natural i oli d'oliva  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**11**

Pèsols amb patata al vapor  
Ventresca de lluç al forn amb ceba, porro i col  
tendra  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**12**

**FESTIU**

**13**

Tallarines integrals amb tomàquet, ceba i  
pebrot verd  
Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb  
carbassó i albergínia  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**14**

Risotto de xampinyons (sense lactosa)  
Truita francesa amb enciam, faves, ceba i  
tomàquet amb oli d'oliva  
logurt de soia + Pa blanc/integral

**15**

Hummus amb "picos" integrals i dips de  
pastanaga  
Estofat de vedella a la jardinera i patates dau  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**18**

Amanida de patata, ceba, pebrot, olives i  
tonyina  
Llenties estofades amb verdures  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**19**

Crema tèbia de pastanaga i crostons  
integrals amb mill  
Salmó a la planxa amb amanida de  
tomàquet, ceba i oli d'oliva  
Fruita de temporada ecològica + Pa  
blanc/integral

**20**

Espaguetis al pesto (sense lactosa)  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb  
enciams variats i olives  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**21**

Paella mixta  
Truita francesa amb amanida de pebrot verd  
i vermell i blat de moro  
logurt de soia + Pa blanc/integral

**22**

Amanida de cigrons amb verdures fresques i  
vinagreta suau d'all  
Salsitxes de gall dindi (sense lactosa) al forn  
amb xampinyons  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**25**

Bròquil amb patates saltejat amb ceba  
Pollastre al forn amb verdures  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**26**

Empedrat de mongetes blanques  
Truita de patata amb amanida de  
pastanaga, ceba, pebrot vermell i oli d'oliva  
Fruita de temporada ecològica + Pa  
blanc/integral

**27**

Arròs a la milanesa (sense lactosa)  
Filet de lluç a la planxa amb enciam,  
tomàquet i remolatxa  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

**28**

Crema tèbia de carbassa amb formatge  
ratllat (sense lactosa)  
Cigrons estofats amb verdures  
logurt de soia + Pa blanc/integral

**29**

Macarrons integrals amb sofregit de verdures i  
tomàquet natural  
Croquetes de carn d'olla (sense lactosa) amb  
enciams variats i daus de pa integrals  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral