

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
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 amb enciams variats i blat de moro
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

07

Tirabuixons de colors amb tomàquet
Ous gratinats amb formatge
logurt natural Ametller + Pa blanc/integral

08

Amanida russa amb palets de pastanaga
Truita francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

Lenties ecològiques estofades vegetarianes
Hamburguesa vegetal 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
Truita francesa amb enciam, faves, ceba i
tomàquet amb oli d'oliva
logurt natural Ametller + Pa blanc/integral

15

Hummus amb "pícos" 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
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb
enciams variats i olives
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

21

Paella de verdures
Truita francesa amb amanida de pebrot verd
i vermell i blat de moro
logurt natural Ametller + Pa blanc/integral

22

Amanida de cigrons amb verdures fresques i
vinagreta suau d'all
Salsitxes de gall dindi 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
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
Cigrons estofats amb verdures
logurt natural Ametller + Pa blanc/integral

29

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