



MENÚ	1ª SETMANA	2ª SETMANA	3ª SETMANA	4ª SETMANA	BERENARS
DILLUNS	<p>Arròs amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra, ceba i patata</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Fideus amb verdures</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Espirals amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	Fruita i logurt
DIMARTS	<p>Puré de pastanaga, patata i porro</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Formatge fresc</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra, ceba i patata</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Puré de carbassa, patata i ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	Fruita i logurt
DIMECRES	<p>Galets amb xampinyons</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb bròquil</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb bròquil</p> <p>Bacallà fresc al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	Pa amb tomàquet i formatge
DIJOUS	<p>Cigrons amb arròs i verdures</p> <p>Formatge fresc</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou i pasta</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Formatge fresc</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	Fruita i logurt
DIVENDRES	<p>Sopa de brou de verdures i pasta</p> <p>Peix al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Sopa de rap i arròs</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Cigrons amb col i pastanaga</p> <p>Formatge fresc</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou de verdures i pasta</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa / Fruita del temps</p>	Pa amb tomàquet i formatge

Calendari 2020-2021

	1ª SETMANA	2ª SETMANA	3ª SETMANA	4ª SETMANA
1r Trimestre	Del 8 al 10 de setembre Del 5 al 9 d'octubre Del 3 al 6 de novembre Del 30 de novembre al 4 de desembre	Del 14 al 18 de setembre Del 12 al 16 d'octubre Del 9 al 13 de novembre Del 9 al 11 de desembre	Del 21 al 25 de setembre Del 19 al 23 d'octubre Del 16 al 20 de novembre Del 14 al 18 de desembre	Del 28 de setembre al 2 d'octubre Del 26 al 30 d'octubre Del 23 al 27 de novembre 21 de desembre
2n Trimestre	8 de gener De l'1 al 5 de febrer De l'1 al 5 de març	Del 11 al 15 de gener Del 8 al 12 de febrer Del 8 al 12 de març	Del 18 al 22 de gener Del 16 al 19 de febrer Del 15 al 19 de març	Del 25 al 29 de gener Del 22 al 26 de febrer Del 22 al 26 de març
3r Trimestre	Del 6 al 9 d'abril Del 3 al 7 de maig Del 31 de maig al 4 de juny	Del 12 al 16 d'abril Del 10 al 14 de maig Del 7 al 11 de juny	Del 19 al 23 d'abril Del 17 al 20 de maig Del 14 al 18 de juny	Del 26 al 30 d'abril Del 24 al 28 de maig Del 21 al 22 de juny
Bressol d'estiu	Del 28 de juny al 2 de juliol	Del 5 al 9 de juliol	Del 12 al 16 de juliol	Del 19 al 23 de juliol

i per equilibrar el sopar us proposem...

	1ª Setmana	2ª Setmana	3ª Setmana	4ª Setmana
Dilluns	Pasta i verdura Peix Làcti	Arròs i verdura Ou Làcti	Verdura del temps i patata Ou Làcti	Verdura del temps i patata Formatge fresc Fruita
Dimarts	Arròs i llegum Làcti	Verdura del temps i patata Peix Làcti	Pasta i llegum Làcti	Pasta i verdura Peix Làcti
Dimecres	Verdura del temps i patata Ou Làcti	Pasta i verdura Peix Làcti	Verdura del temps i patata Peix Làcti	Verdura del temps i patata Ou Làcti
Dijous	Pasta i verdura Peix Làcti	Verdura del temps i patata Ou Làcti	Arròs i verdura Ou Làcti	Arròs i verdura Peix Làcti
Divendres	Verdura del temps i patata Ou Làcti	Pasta i verdura Formatge fresc Fruita	Pasta i verdura Peix Làcti	Verdura del temps i patata Ou Làcti

... alguns exemples:

Pasta, verdura i peix:

Sopa de pasta i hamburguesa de salmó amb tomàquet amanit

Verdura, patata i ou:

Crema de verdures i ous al forn amb patata i ceba

Arròs, verdura i formatge fresc:

Arròs amb tomàquet de cirerol, olives i formatge fresc

Verdura, patata i peix:

Consomé i bacallà al forn amb ceba, pastanaga i patata

Arròs, verdura i ou:

Sopa d'arròs amb verdures i ou dur

Pasta, verdura i ou:

Amanida de pasta i truita francesa

Pasta i llegum:

Sopa de verdures amb galets i cigrons

Verdura, patata i peix:

Crema de porros i pastís de lluç

Arròs, verdura i llegum:

Arròs amb ceba, tomàquet i carbassó i hummus amb crudités

Arròs, verdura i peix:

Sopa d'arròs i calamars a l'andalusa amb amanida

Pasta, verdura i formatge fresc:

Macarrons amb verdures (carbassó, albergínia) i formatge fresc

Fruita:

Poma al forn, macedònia de fruites, pintxos amb rajolí de xocolata negra