

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<p>01</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida mixta Arròs de matances Graixonera [7,8,9] Pa [9] <p>Pizza espelta integral, verdures, gall dindi i lacti</p>	<p>02</p> <p>FESTA</p>	<p>03</p> <p>FESTA</p>
<p>06</p> <p>VACANCES</p>	<p>07</p> <p>VACANCES</p>	<p>08</p> <p>VACANCES</p>	<p>09</p> <p>VACANCES</p>	<p>10</p> <p>VACANCES</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies comerç just Canelons [4,5,6,7,8,9,11,13] Fruita fresca i pa [9] <p>Amanida, peix, pasta integral i fruita</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de formage fresc [9] Llenties guisades amb verdures i arròs integral Fruita fresca Pa integral [9] <p>Verdures, peix, patata i fruita</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Brou de menudets [7,9,11,13] Truita de tonyina [4,5,6,7] logurt amb sucre canya integral comerç just [8] Pa [9] <p>Saltetjat de paò, arròs, verdures i lacti</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisat de cigrons Abadejo planxa MSC pesca sostenible amb verdures [4,5,6] Fruita fresca Pa integral [9] <p>Crema verdures, falàfel, patata i iogurt</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies comerç just Arròs napolitana amb ou bullit [7] Fruita fresca Pa [9] <p>Patata, peix, verdura i lacti</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisat de montgetes blanques Mandonguilles de vedella forn amb verdures logurt amb sucre canya integral comerç just [8] i pa [9] <p>Patata, ou, verdures i fruita</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisat de patates amb verdures Lluç MSC forn amb verdures [4,5,6] Fruita fresca Pa integral [9] <p>Amanida quinoa, tonyina, vegetals i fruita</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures ecològiques i km0 amb espècies comerç just Lasanya de pastanaga i proteïna vegetal [8,9,13] Fruita fresca i pa [9] <p>Arròs, falàfel, verdura i fruita</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de gall dindi Arròs a banda [4,5,6] Fruita fresca Pa integral [9] <p>Sopa, verdures, conill i fruita</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> Verdures gratinades [8] Guisat d'ou eivissenc [7] logurt amb sucre canya integral comerç just [8] Pa [9] <p>Crema verdures, hamburguesa vegetal, verdures i fruita</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisat de montgetes pintes amb verdures Truita amb verdures temporada [7] Fruita fresca i pa [9] <p>Crema de verdures, falàfel, pasta i iogurt</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida eivissenca [4,5,6] Lluç MSC pesca sostenible arrebossat amb enciam i tomàtiga [4,5,6,7,8,9,10,11,12,13] Fruita fresca i pa integral [9] <p>Verdura, conill, moniato i fruita</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema verdures ecològiques i km0 amb espècies comerç just Pollastre guisat amb pebrera vermella, verda, ceba, tomàtiga i gratinat [8,9] logurt amb sucre canya integral "comerç just" [8] <p>Arròs, hamburguesa vegetal i fruita</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida mixta Pasta integral amb soja texturitzada ecològica [9] Fruita fresca i pa integral [9] <p>Quinoa, ou, verdures i fruita</p>	

Vegetarià KMO

Ecològic

Recomanacions per elaborar el sopar a casa i seguir amb la dieta equilibrada segons el menú de mig dia.

1 Cacauet

2 Closca de fruits secs

3 Sèsam

4 Peix

5 Crustaci

6 Molusc

7 Ou

8 Lactosa

9 Gluten

10 Api

11 Mostassa

12 Sulfits

13 Soja

14 Tramussos