

MAIG 2022	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<i>Sèmola de blat de moro amb brou vegetal Truita de faves tendres i grells amb tomàtiga trempada Fruita</i>	<i>Ensalada de patata (tomàtiga, olives negres, orenga i all) Sardines a la planxa Fruita</i>	<i>Ensalada variada Ciurons amb salsa pesto Fruita</i>	<i>Arròs xinès (xíxeros, pastanaga, ceba i soja germinada) Carxofes arrebossades amb tomàtiga trempada Fruita</i>	<i>Lasanya d'espínacs i formatge tendre Fruita</i>
2a setmana	<i>Ensalada de monei (espínacs, rúcula, ceba morada, i ametlla picada) Coquetes de blada amb salsa de pastanaga Fruita</i>	<i>Ravenets Wok de tallarines amb saltat de verdures i tofu (o formatge tendre) Fruita</i>	<i>Minestra d'hortalissa i patata Conill torrat amb picada d'all i julivert Fruita</i>	<i>Ensalada variada Pilotes de mongeta vermella, flocs de civada i pipes amb salsa de verdures Fruita</i>	<i>Ou bullit amb samfaina (ceba, albergínia, carbassó i tomàtiga) i patata al vapor Fruita</i>
3a setmana	<i>Ensalada de lleties amb arròs integral (tomàtiga, olives negres, alfàbrega i all) Fruita</i>	<i>Xixeram (greixonera de carxofa, xíxeros, favetes, ceba tendra i patata) Fruita</i>	<i>Ensalada de remolatxa, taronja i fonoll Crepes d'espínacs i formatge tendre Fruita</i>	<i>Sopa de ceba amb pa torrat Truita a la francesa amb tomàtiques de cirerol Fruita</i>	<i>Puré de nap, porro i mongetes blanques Pizza casolana Fruita</i>
4a setmana	<i>Bullit de mongeta tendra, monei i patata Llom a la planxa Fruita</i>	<i>Enciam trempat Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou fregit Fruita</i>	<i>Ensalada variada Hamburguesa de ciurons i pipes Fruita</i>	<i>Enciam trempat Ous amb tomàtiga amb pa moreno Fruita</i>	<i>Saltejat de mongeta blanca amb espínacs, all i curri Pinxos de peix i tomàtiques de cirerol Fruita</i>
5a setmana	<i>Ciurons amb làmines de carxofa fregida, ceba caramel·litzada i daus de tomàtiga Fruita</i>	<i>Ensalada de remolatxa i taronja Croquetes de blada amb pa amb oli Fruita</i>			

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056