

MAIG 2025	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<i>Sopa de verdures i patata 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>Ensalada d'espínacs, ceba morada i taronja Saltejat de mongetes blanques amb grells i fonoll Fruita</i>	<i>Ensalada variada Arròs amb pèsols i sèpia Fruita</i>	<i>Truita de patata i ceba amb trempó i pa moreno Fruita</i>
2a setmana	<i>Sopa de ceba amb pa torrat Truita de mongetes blanques amb tomàtiques de cirerol Fruita</i>	<i>Ensalada d'arròs (tomàtiga, olives negres, alfàbrega i all) Filet de peix a la planxa Fruita</i>	<i>Ensalada de remolatxa, taronja i fonoll Raoles de ciurons Fruita</i>	<i>Saltat de carxofa, pèsols, faves, ceba tendra i monei amb ou bullit Fruita</i>	<i>Puré de nap, porro i xirivia Pizza casolana Fruita</i>
3a setmana	<i>Ciurons al curri amb espínacs i cuscús Fruita</i>	<i>Saltat de verdures i peix (sèpia, lluç, patata, pèsols, carxofa, grells i fonoll) Fruita</i>	<i>Ravenets Crepes amb bledes, ceba caramel·litzada i ametlla picada Fruita</i>	<i>Lasanya de verdures i formatge tendre Fruita</i>	<i>Enciam trempat Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou fregit Fruita</i>
4a setmana	<i>Sèmola d'arròs amb brou vegetal Truita a les fines herbes amb tomàtiques de cirerol Fruita</i>	<i>Coliflor a la vinagreta Crepes d'espínacs i formatge tendre Fruita</i>	<i>Crema de bròquil i taronja Gall dindi a la planxa amb daus de monei Fruita</i>	<i>Bullit de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta tendra i patata) amb ou Fruita</i>	<i>Hamburguesa de lleties i nous amb panet rodó i ensalada Fruita</i>

Maria Blanquer Genovart | Dietista-nutricionista | Col. núm. CAT000056