

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Salmó al forn amb patates,
carbassó, pastanaga, ceba i
tomàquet
Fruita de temporada

7

Sopa de verdures i pistons
Gall dindi a la planxa amb
xampinyons saltats
Fruita de temporada

8

Crema de porros i rostes de pa
Pa amb tomàquet i formatges
Fruita de temporada

9

Hummus de cigró amb bastonets
de pastanaga i cogombre
Daus de fruita de patata
Fruita de temporada

12

Crema de carbassa
Sonsos arrebossats
Amanida de tomàquet olives
Fruita de temporada

13

Sopa casolana de fideus
Hamburguesa casolana vegetal
amb samfaina
Fruita de temporada

14

Amanida completa d'arròs amb
hortalisses i bonítol
Fruita de temporada

15

Verdura i patata
Botifarra esparracada amb bolets
Fruita de temporada

16

Quinoa amb verdures, panses i
pinyons
Fruita de temporada

19

Gaspaxo
Saltat d'arròs amb verdures
Tall de formatge
Fruita de temporada

20

Amanida de mongeta blanca
Gall dindi a la planxa
Fruita de temporada

21

Purè de patates
Llenguado a la planxa i albergínia
arrebossada
Fruita de temporada

22

Crema de verdures
Filet de porc a la planxa amb saltat
de pastanaga
Fruita de temporada

23

Amanida de tomàquet, olives i
formatge feta
Broquetes de rap i gambes
Fruita de temporada amb xocolata
negra

26

Sopa minestrone
Falafels amb salsa de iogurt
Fruita de temporada

27

Llobarro al forn amb llit de
pastanaga, carbassó, tomàquet,
ceba i moniato
Fruita de temporada

28

Mongeta tendra amb pastanaga i
patata
Pa integral amb tomàquet i
formatges
Fruita de temporada

29

Couscous amb verdures, panses i
pinyons
Fruita de temporada

30

Pastís de patata, verdures i carn
picada gratinat
Fruita de temporada

Els menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. Els làctics són produïts per la Fageda, empresa que treballa per a la reinserció sociolaboral. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (consell català de la producció agrària ecològica). Tot el pollastre que servim és de corral i utilitzem fruites i verdures del parc agrari del Baix Llobregat.

Tots els nostres menús estan supervisats per una dietista-nutricionista col·legiat i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

*Plats amb ingredients ecològics i/o de proximitat

*Plats amb ingredients integrals

Menú supervisat per Sílvia Gutiérrez, dietista-nutricionista col·legiat (Núm. CAT 636)


Silviadiets
DIETISTA - NUTRICIONISTA

