

MENÚ BASAL

GENER 2026

FESTIU	FESTIU	FESTIU	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
			Llenties estofades amb salsa de verdures (carbassó i pastanaga) Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb grapatet de quinoa Fruita de temporada	Crema de carbassa i moniato Enciams variats + crudité Peix al forn amb picada Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
Arròs integral amb salsa de verdures (carbassó i pastanaga) Ous durs amb enciam i crudités Fruita de temporada	Crema pastanaga i moniato Enciams variats + crudité Mandonguilles mixtes (vedella i porc) a la jardinera logurt natural ECO	Verdura al vapor (coliflor, bledes i patates) Enciams variats + crudité Llenties estofades amb carbassa Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de pesto Enciams variats + crudité Peix al forn "enromescat" Fruita de temporada	Crema de verdures Enciams variats + crudité Cigrons i blat tendre saltats amb salsa de tomàquet Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Enciams variats + crudité Mongetes blanques amb verdures al forn Fruita de temporada	Verdura al vapor (pastanaga, pèsols i patata) Enciams variats + crudité Peix al forn amb salsa d'all cremat Fruita de temporada	Llenties estofades amb carbassa i coliflor Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Saltat de cigrons, bledes i picada d'all i julivert Fruita de temporada	Crema de porros Enciams variats + crudité Estofat de porc i bolets amb grapatet de blat sarraí logurt natural ECO
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
Llenties estofades, moniato i sofregit Enciams variats + crudité Peix al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Cigrons estofats amb soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de pesto Ous durs amb enciam i crudités Fruita de temporada	Crema de verdures i llenties vermelles Enciams variats + crudité Arròs integral tres delícies (pastanaga, pebrots i pèsols) logurt natural ECO	Sopa de peix amb pasta Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb mel i romaní Fruita de temporada

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lomboada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada.
Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals...

El menú es modificarà quan hi hagi cuina pròpia.