

**S/OU**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb napolitana de tonyina</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Maires arrebossades i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga</li> <li>· Gall dindi guisat amb porro i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Pilota de vedella s/ou amb salsa de poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb fideus i polenta</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb patates xips</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb enciam, olives, tomàquet i salsa pesto</li> <li>· Lluç al forn amb ceba i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, pastanaga i patata</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· logurt</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de llenties amb pernil dolç, tomàquet i olives</li> <li>· Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de macarrons amb enciam, remolatxa, olives negres i tomàquet</li> <li>· Hamburguesa de gall dindi i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb ceba i patata</li> <li>· Pollastre al curri amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb costelló</li> <li>· Marmitako de bonítol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Pastís de mill gratinat amb tomàquet, picada vegetal i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Butifarra a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de llenties i blat forment gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb pernil dolç, tonyina, tomàquet i olives</li> <li>· Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis carbonara vegetal s/ou</li> <li>· Bacallà al forn amb ceba, patata i oli d'all</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA LOCAL</b>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (tomàquet, olives i tonyina)</li> <li>· Salsitxes amb tomàquet i amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gigrons guisats amb verdures</li> <li>· Escalopa de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Barretes de tofu amb verdures i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt</li> </ul>		

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Àlex, Adelina i Mireia, a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomaquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)