



MENÚ GENER 2023

ESPECIAL AL·LÈRGIA OUS I DERIVATS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 de gener	10 de gener	11 de gener	12 de gener	13 de gener
BRÒQUIL I PATATA	CREMA DE CARABASSÓ	SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES	HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL	AMANIDA DE FRUITS SECS
<i>bròquil i patata</i>	<i>carabassó, ceba, porro, patata, i brou de verdures</i>	<i>arròs integral, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>	<i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>	<i>enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous</i>
CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA RATLLADA	ESPAGUETTIS AMB SALS DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	LLOM PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET XERRI	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB EDAMMAE	LLENTIES ESTOFADES AMB HORRIÇO D'HEURA
<i>calamars arrebossats, variat d'enciams i pastanaga</i>	<i>pasta seca, tomàquet, olives negres i alfàbrega</i>	<i>llom, tomàquet, cogombre i olives</i>	<i>pollastre, oli de sèsam, salsa de soja i edamame</i>	<i>llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i xoriço d'heura</i>
IOGURT NATURAL	PLÀTAN	PERA	TARONJA	POMA
16 de gener	17 de gener	18 de gener	19 de gener	20 de gener
ARRÒS AMB TOMÀQUET	ESPIRALS DE LLEGUM AMB PESTO	CREMA DE PASTANAGA	AMANIDA DE L'HORT	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS
<i>arròs i tomàquet triturat</i>	<i>pasta de llegum, salsa pesto i formatge edam</i>	<i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>	<i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives</i>	<i>api, porro, nap, xirivía, col, pastanaga, patata i pasta seca integral</i>
LLUÇ AMB SALS VERDA I PÈSOLS	SANT JACOBO DE PERNIL I FORMATGE AMB RODANTXE DE COGOMBRE	HAMBURGESA DE TOFU I ESPINACS AMB VARIAT D'ENCIAMS	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA	GALL DINDÍ AMB SALS DE LLIMONA I BASTONETS D'HORTALISSES
<i>lluç, ceba, porro, all, pèsols i julivert</i>	<i>sant jacobó precuinat i cogombre</i>	<i>preparat d'espinaçs i tofu i variat d'enciams</i>	<i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>gall dindí, ceba, porro, all, llimona, brou de verdures, pastanaga, api i cogombre</i>
IOGURT NATURAL	PERA	PLÀTAN	POMA	KIWI
23 de gener	24 de gener	25 de gener	26 de gener	27 de gener
MONGETA VERDA AMB PATATA	NACHOS AMB GUACAMOLE	CREMA DE LLENTIA VERMELLA I VERDURES	AMANIDA CAPRESE	MENÚ BASC MONGETA ESCALFA
<i>mongeta verda i patata</i>	<i>alvocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i>	<i>llentia vermella pelada, ceba, all, porro, pastanaga, carabassó, carabassa i brou de verdures</i>	<i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>	<i>mongeta escalfa, ceba, all, tomàquet natural i olives</i>
BACALLA AMB SAMFAINA	MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL	BISTEC DE VEDELLA AMB SALTEJAT DE VERDURES	ALETES DE POLLASTRE AMB PESOLS SALTEIATS	MARMITAKO DE SEPIA
<i>bacallà, tomàquet triturat, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, carabassó i albergínia</i>	<i>all, ceba, pastanaga, tomàquet, preparat de proteïna vegetal i pasta seca integral</i>	<i>bistec de vedella, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i pastanaga</i>	<i>pollastre i pèsols</i>	<i>patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba, pastanaga i sépia</i>
IOGURT NATURAL	PLÀTAN	POMA	TARONJA	PASTÍS DE FORMATGE
30 de gener	31 de gener			
ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I PÈSOLS	AMANIDA VERDA	Menú vegà		Producte ecològic i de proximitat
<i>arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó i pèsols</i>	<i>enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i olives</i>			
LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA RATLLADA	HAMBUGUESA MIXTA AMB MONIATO FREGIT	Producte integral		PAÍS BASC
<i>filet de lluç, patata, ceba dolça, all, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>carn picada de vedella i porc i moniato</i>			
IOGURT NATURAL	POMA			