



Escola Diputació



Menú octubre 2025



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana (B, W, S, O)	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO (D) amb crostons de pa (B, F, K, L, S, G)	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures		
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada		
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga (B)	Cassoleta de patates ECO (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets (B, W, S, O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Crema de carbassa ECO (D) Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada
Truita paisana (O) amb enciam i olives (D)	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i blat de moro		
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada		
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato (B) Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures (B, S, W) Pollastre estofat amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de julivert i ceba (O) amb enciam i remolatxa logurt ECO a granel (L)	Espaguetis ECO saltejats amb verdures (B, W, S, O) amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures Llenties ECO estofades (B) Fruita ECO de temporada	Trinxat de bledes amb patata ECO (D) Llom encebant amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba (O) amb enciam, blat de moro i pipes (F, K) Fruita ECO de temporada	Espirals ECO gratinats (B, W, S, O, L) amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa i moniato ECO (D) Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K) Postre especial

TASTET MENSUAL

Xips de moniato



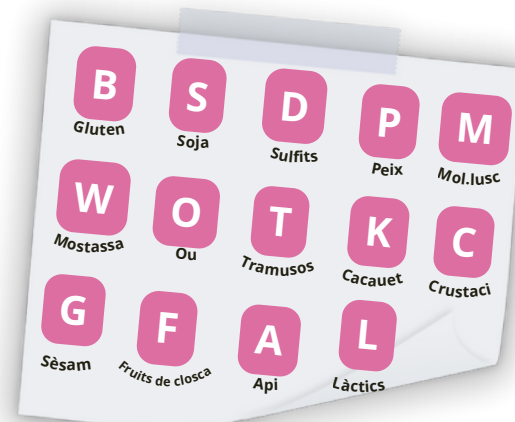
FRUITES DE TEMPORADA

Poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm



VERDURES DE TEMPORADA

Porro, tomàquet, espínacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre





Els mesos de setembre i octubre, farem un procés d'immersió a la naturalesa per connectar amb conceptes cabdals pel treball que farem aquest curs al voltant dels ecosistemes.



Seguim explorant els boscos viatgant fins a Butan, un país que fa temps va decidir mesurar l'èxit no només amb la riquesa material, sinó amb la felicitat de la seva gent. Allà parlen de **Felicitat Interior Bruta**, un indicador que té en compte aspectes com el benestar, la comunitat i la relació amb la natura. Al Butan, la connexió amb els ecosistemes és una de les variables clau per calcular aquesta felicitat. Prioritzar el benestar per sobre del creixement econòmic forma part del sentit comú, encara que, com sovint sabem, el sentit comú és el menys comú dels sentits. Aristòtil ja deia que la felicitat no depèn de l'acumulació de béns, sinó de viure amb sentit, amb valors i en harmonia amb el que som com a éssers humans.



“Sense curiositat no incrementem el coneixement; és el catalitzador que permet que l'esperit creatiu no decaigui.”

DAVID BUENO



Setembre i octubre

Cooperació natural, una metàfora preciosa de la societat a la que aspirem

Entendre el tot com una força superior a la suma de les parts. Aquí comença el procés de posar en valor **la cooperació** com un procés igualador, inspirador, que construeix col·lectiu i que avança en una línia molt més democràtica i coherent que aquella que impulsen agents que conviuen en estricta competència. Aquí treballarem les **habilitats socials i emocionals**, posant èmfasi en que l'èxit, igual que la innovació o la creativitat són un procés col·lectiu.

Seguint amb les metàfores, podem vincular el cicle de la vida, dels aliments, amb els **cercles de paraula**, una pràctica restaurativa que començarem a treballar. És una eina que podem utilitzar de manera proactiva per construir i enfortir els llaços comunitaris, fomentar l'empatia, la cooperació i el respecte mutu.

MENÚ BASAL



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana (B, W, S, O)	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Fruita ECO de temporada	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga (B)	Cassoleta de patates ECO (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets (B, W, S, O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO (D)
Truita paisana (O) amb enciam i olives (D)	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures (B, S, W)	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures (B, W, S, O) amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato (B)	Pollastre estofat amb patata (D)	Truita de julivert i ceba (O) amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO (D)	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats (B, W, S, O, L) amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO (D)
Llenties ECO estofades (B)	Llom encebat amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba (O) amb enciam, blat de moro i pipes (F, K)	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



NO PORC



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO amb crostons de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Pollastre amb salsa de poma	Truita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Truita paisana amb enciam i olives	Pollastre rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Pollastre encebata amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



NO VEDELLA



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO amb crostons de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Trita paisana amb enciam i olives	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Trita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Llom encebàt amb enciam i pastanaga	Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



HALAL



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO amb crostons de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Pollastre halal amb salsa de poma	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de pollastre halal amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Trita paisana amb enciam i olives	Pollastre halal rostit	Cam d'au halal a la planxa amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella halal amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Pollastre halal estofat amb patata	Trita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Pollastre halal encebata amb enciam i pastanaga	Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Pollastre halal rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



NO OU



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons s/ou a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Peix al forn amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Fruita ECO de temporada	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals s/ou amb alfàbrega	Crema de carbassa ECO
Peix al forn amb enciam i olives	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis s/ou saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Llom a la planxa amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals s/ou amb sofregit de verdures ECO	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Llom encebata amb enciam i pastanaga	Pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i pipes	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



NO LACTOSA, PLV



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Truita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO amb alfàbrega	Crema de carbassa ECO
Truita paisana amb enciam i olives	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Fruita ECO de temporada	Llenties ECO amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO amb sofregit de verdures ECO	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Llom encebàt amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja



NO FRUITS SECS, SÈSAM



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Trita paisana amb enciam i olives	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Fruita ECO de temporada	Llenties ECO amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Trita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Llom encebata amb enciam i pastanaga	Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Pollastre al forn
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



NO MARISC, CRUSTACIS



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO amb crostons de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Estofat de pollastre amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Trita paisana amb enciam i olives	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Lluç al forn amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Trita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Lluç al forn amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Llom encebàt amb enciam i pastanaga	Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Lluç al forn amb niu d'enciams	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO amb crostons de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Tofu amb salsa de poma	Truita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de seitán amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Truita paisana amb enciam i olives	Seitán rostit	Tofu amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Seitán estofat amb patata	Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Falàfel amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Tofu encebàt amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams	Seitán rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



OVOLACTOVEGETARIÀ, NO FRUITS SECS



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Tofu amb salsa de poma	Truita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de seitán amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Truita paisana amb enciam i olives	Seitán rostit	Tofu amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Seitán estofat amb patata	Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Falàfel amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Tofu encebàt amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro	Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams	Seitán rostit
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial



VEGÀ



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Verdura amb patata	Crema de porros ECO amb crostons de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Tofu amb salsa de poma	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de seitán amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Verdura amb patata	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO amb alfàbrega	Crema de carbassa ECO
Llenties ECO amb pastanaga	Seitan rostit	Tofu amb salsa de soja amb enciam i blat de moro	Falàfel amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Verdura amb patata	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de llegum amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Seitan estofat amb patata	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Falàfel amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Verdura amb patata	Espirals ECO amb sofregit de verdures ECO	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Tofu encebàt amb enciam i pastanaga	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Hamburguesa de llegum amb niu d'enciams	Seitan rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja



HALAL, NO MARISC



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO amb crostons de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Pollastre halal amb salsa de poma	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de pollastre halal amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Trita paisana amb enciam i olives	Pollastre halal rostit	Cam d'au halal a la planxa amb enciam i blat de moro	Lluç al forn amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella halal amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb moniato	Pollastre halal estofat amb patata	Trita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Lluç al forn amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Pollastre halal encebata amb enciam i pastanaga	Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Lluç al forn amb niu d'enciams	Pollastre halal rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Postre especial





Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Estofat de pollastre amb gingebre Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO amb alfàbrega	Crema de carbassa ECO
Trita paisana amb enciam i olives	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Trita francesa amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Fruita ECO de temporada	Llenties ECO amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Trita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb niu d'enciams
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO amb sofregit de verdures ECO	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Llom encebata amb enciam i pastanaga	Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Llom a la planxa amb niu d'enciams	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja



NO PLV, FRUITS SECS, LLENTIES



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Llom amb salsa de poma	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llegum (NO lleties) amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO amb alfàbrega	Crema de carbassa ECO
Trita paisana amb enciam i olives	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja s/f.s.	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	Llegum (NO lleties) amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Trita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja s/f.s.	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO amb sofregit de verdures ECO	Crema de carbassa i moniato ECO
Llegum (NO lleties) estofades	Llom encebata amb enciam i pastanaga	Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Pollastre al forn
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja s/f.s.



MENÚ ESPECIAL



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
Macarrons ECO a la napolitana	Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures	FESTIU
Llom a la planxa	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre	
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates ECO amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa ECO
Trita paisana amb enciam i olives	Magre de porc rostit	Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada	Cuscús de verdures	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis ECO saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba
Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam	Llenties ECO amb moniato	Pollastre estofat amb patata	Trita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs ECO de verdures	Trinxat de bledes amb patata ECO	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Espirals ECO gratinats amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato ECO
Llenties ECO estofades	Llom encebàt amb enciam i pastanaga	Trita de patata i ceba amb enciam	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams	Pollastre al forn
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Postre especial

No poma, pressec i família, cirera, pinya.
No albergínia.





Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	FESTIU
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Verdura	Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita

[@somvalors](#)
www.somvalors.com

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica