



MENÚ TARDOR-HIVERN 2019-2020

	DILLUNS SENSE CARN	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR i MIG MATÍ	LÀCTIC o FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINA INTEGRAL <i>- A repartir com es vulgui.</i>						
	Got de llet sencera Flocs de cereals integrals sense sucre Mandarina	Got de llet amb cacau pur Entrepà integral de pernil salat Pinya natural	Entrepà integral de tonyina logurt natural amb gerds	Torrades integrals amb alvocat, tomàquet xerris i formatge fresc Taronja	logurt natural Kiwi Entrepà integral de truita	Pancake de civada amb plàtan logurt natural	Torrades integrals amb mozzarella i tomàquet, oli d'oliva verge i orenga Raïm
DINAR (Aigua)	Amanida tèbia de lleties i arròs, amb albergínia, pebrot vermell i cacauets Caqui	Mongeta verda amb patata Hamburguesa de pollastre a la planxa Pa integral logurt natural	Quinoa amb verdures Bistec de vedella amb xampinyons Macedònia natural	Cigrons estofats amb verdures Salmó a la planxa Mandarines	Crema de porro Rap a la planxa amb rodanxes de moniato al forn Quallada natural	Amanida variada Tempeh a la planxa amb patates logurt natural	Macarrons integrals amb tomàquet Lluç enfarinat amb carbassó a la planxa Plàtan
BERENAR (Exemples) →	logurt natural amb móres i una torrada de pa amb oli	Nabius amb un grapat de anacards i xocolata negra >70% de cacau	Entrepà integral de gall dindi logurt natural	Biscotes integrals amb mató, raïm i nous	Pera amb 15 avellanes Got de llet semidesnatada	Entrepà de formatge Pinya natural	Torrada amb crema de cacauet i trossets de poma
SOPAR (Aigua)	Puré de carbassó i patata Truita de gambes Pa integral logurt natural	Albergínies farcides de verdures, carn picada i arròs integral logurt natural	Puré de pastanaga i patata Bacallà al forn amb tomàquet i pèsols Pera	Amanida variada Truita de verdures amb pa amb tomàquet logurt natural	Cuscús amb verdures, pollastre i bolets Pinya natural	Sopa de fideus Fajitas de verat amb verdures Taronja	Crema de carbassa amb crostonets de pa Truita d'espàrrecs verd Quallada natural