



# MENÚ TARDOR-HIVERN 2019-2020

	DILLUNS SENSE CARN	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>ESMORZAR i MIG MATÍ</b>	LÀCTIC o FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINA INTEGRAL - A repartir com es vulgui. Es poden prendre tes, infusions, cafès i iogurt (naturals) sense sucres afegits.						
	Got de llet semidesnatada Flocs integrals de blat o civada Mandarina	Cafè amb beguda de soja Entrepà de pa integral amb pernil salat Pinya natural	Llesques de pa de llavors amb tonyina Iogurt natural amb gerds	Torrades integrals de sègol amb alvocat, tomàquet xerris formatge fresc Taronja	Iogurt natural Kiwi Entrepà de pa integral amb tahín	Pancake de civada amb plàtan Iogurt natural	Pa integral amb mozzarella i tomàquet, oli d'oliva verge i orenga Raïm
<b>DINAR (Aigua)</b>	Amanida tèbia de lleties i arròs, amb albergínia i pebrot vermell Caqui	Gaspatxo de carbassa i poma Hamburguesa de pollastre amb mongetes seques Iogurt natural	Wok de tallarines integrals amb verdures Bistec de vedella amb xampinyons Macedònia natural	Estofat de cigrons amb verdures Salmó a la planxa amb llimona Mandarina	Crema de porro Rap a la planxa amb xips de moniato Quallada natural	Carxofes brasejades Tempeh a la planxa amb quinoa Iogurt natural	Graellada de verdures Lluç al forn amb patata, ceba i tomàquet Plàtan amb canyella
<b>BERENAR (Exemples) →</b>	Iogurt natural amb mores	Nabius amb un grapat de anacards i xocolata negra >85% de cacau	Iogurt natural amb ametlles	Biscotes integrals amb mató, raïm i nous	Pera amb 15 avellanes Infusió al gust	Quèfir amb dàtils i festucs	Trossos de poma amb crema de cacauet
<b>SOPAR (Aigua)</b>	Puré de carbassó i patata Remenat de gambes Iogurt natural	Albergínies farcides de verdures, soja texturitzada i quinoa Iogurt natural	Crema de pastanaga Bacallà al forn amb ceba i patata Pera	Amanida de carbassa, ruca, formatge i magrana Truita de verdures Iogurt natural	Cuscús amb verdures, pollastre i bolets Pinya natural	Brou de verdures Fajitas de tonyina amb verdures Taronja	Espàrrecs amb ou poché Pa amb tomàquet Quallada natural