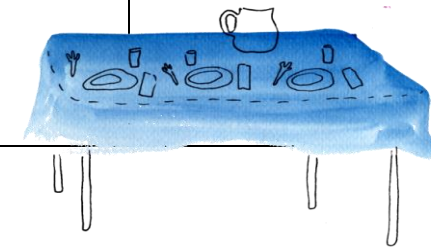




DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Crema de Mill amb verdures Remenat d'enciam i tomàquet	Arròs amb tomàquet Cigrons estofats amb carbassa i ceba	Trinxat de col amb patata Mandonguilles de vedella	Macarrons amb salsa de pastanaga Lluç arrebossat amb amanida	Sopa de verdures amb galets Salsitxes de pollastre amb enciam i llavors
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Espirals amb salsa d'espínacs Truita de ceba caramel·litzada amb enciam i pastanaga	Arròs amb pastanaga i ceba Llenties amb bledes i porro	Patata amb verdures Rostit de vedella amb verdures	Amanida variada de l'hort Fideus a la cassola amb sípia	Paella de civada amb verdures Pollastre rostit amb pastanaga
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Sopa de verdures amb galets Truita d'espínacs amb amanida	Amanida tèbia amb poma, tofu i pipes Paella de verdures	Estofat de patata i bròcoli Hamburguesa de vedella amb ceba, enciam i pastanaga	Cous cous amb verduretes Peix al forn amb verdures	Crema de mill amb carbassa i ceba Hamburguesa de gall d'indi amb amanida
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Espirals amb salsa de tomàquet i remolatxa Quiche de carbassa i ou	Amanida variada de l'hort Mongetes del carai amb arròs	Patata amb verdures Fricandó de vedella	Crema de mill amb bròcoli i ceba Filet de lluç al forn amb col	Sopa de verdures amb galets Pollastre amb salsa de poma
DILLUNS 30				
Macarrons amb salsa de pastanaga Remenat amb enciam i llavors				



Els **postres** sempre són fruita de temporada excepte els dimarts que són iogurt natural o de fruita
Menú elaborat per l'Associació de Menjadors Ecològics i revisats Ivanna Gómez (dietista)

* si voleu conèixer els nostres proveïdors o receptes per sopars saludables i fàcils, podeu consultar www.ecomenjadorberganti.weebly.com

