

Del 8/1 al 12/1. Del 5/2 al 9/2. Del 5/3 al 9/3. Del 3/4 al 7/4.

PRIMERA SETMANA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|-------------------------------|---|--|---------------------------------|
| Arròs amb tomàquet | Llenties amb verdures | Patata i bròquil | Macarrons amb tomàquet i formatge | Sopa vegetal amb pasta |
| Caçó arrebossat al forn amb pastanaga rallada i margallons | Truita de samfaina amb enciam | Pit de pollastre arrebossat al forn amb tomàquet i olives | Bacallà fregit barreja d'enciams i col llombarda | Vedella estofada a la jardinera |
| Fruita del temps | logurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| Crema de verdures | Sopa amb pasta | Arròs | Verdura amb llegums | Pizza de pernil |
| Carn vermella | Peix blau + verdura | Llom + amanida | Truita de verdures | amb amanida |
| logurt | Fruita del temps | logurt | logurt | logurt |

Del 15/1 al 19/1. Del 12/2 al 16/2. Del 12/3 al 16/3.

SEGONA SETMANA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|--|
| Crema de carbassó amb rostes | Mongetes seques amb oli d'oliva | Sopa d'arròs | Patata i espinacs | Espaguetis amb tomàquet i formatge |
| Pilotilles amb pèsols i sípia | Truita de carbassó, patata i ceba amb barreja d'enciams | Pollastre al forn amb xampinyons i pastanaga ratllada | Bistec de vedella arrebossat amb blat de moro, tomàquet i enciam | Salmó al forn amb barreja d'enciams i pebrot vermell |
| Fruita del temps | logurt | Fruita del temps | Mató | Fruita del temps |
| Sopa amb pasta + llegums | Verdura amb patata | Amanida | Crema de verdures | Coca de pa amb verdures + peix blau |
| Verdures del caldo o hamburguesa vegetal | Carn blanca | Truita amb pa amb tomàquet | Peix blanc + arròs | (Ex: coca amb escalivada i tomàquet i tonyina) |
| logurt | Fruita del temps | logurt | Fruita del temps | logurt |

Del 22/1 al 26/1. Del 19/2 al 23/2. Del 19/3 al 23/3.

TERCERA SETMANA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---------------------------|---|
| Sopa vegetal amb pasta | Llenties estofades | Llacets de pasta amb salsa 4 formatges | Crema de verdures | Trinxat de col i patata |
| Botifarra a la planxa amb patates al forn amb ceba tendra i tomàquet | Pit de pollastre al forn amb salsa de ceba i porro amb barreja d'enciams | Truita de patata i ceba amb tomàquet i remolatxa | Arròs amb bacallà i sípia | Croquetes de pollastre amb barreja d'enciams |
| Fruita del temps | logurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Flam |
| Verdura + patata | Crema de verdura | Amanida + fruits secs | Llegums + amanida | Crema de verdures |
| Truita de formatge | Peix blau + arròs | Carn vermella amb patata bullida | Carn blanca | Pizza amb peix/marisc (p. Ex: gambetes o musclos) |
| Fruits secs | Fruita del temps | logurt | logurt | Fruita del temps |

Del 29/1 al 2/2. Del 26/2 al 2/3.

QUARTA SETMANA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|--|
| Arròs amb tomàquet | Escudella amb pasta | Coliflor i patata | Crema de verdures | Cigrons amb espinacs |
| Llom de lluç al forn amb enciam i pastanaga | Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons i enciam | Llibrets de llom al forn amb barreja d'enciams | Coca al forn tonyina i formatge amb tomàquet i orenga | Hamburguesa de vedella amb patetes a fregides |
| logurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Pastís de formatge artesà | logurt |
| Verdura + patata | Remanat d'ous + verdures + pa amb tomàquet | Sopa vegetal amb pasta | Arròs | Cereal + verdures + carn blanca |
| Carn blanca | | Peix blanc amb amanida | Carn blanca amb amanida | (Ex: cuscús amb carbassó, pastanaga i pollastre) |
| Fruita del temps | logurt | logurt | Fruita del temps | Fruita del temps |

En els àpats s'inclou pa i aigua. Tots els dimarts i dijous hi haurà pa integral.

Fruita del temps: poma, pera, plàtan, kiwi i taronja. En els menús diaris pot haver-hi variacions segons mercat.

*Menús revisats per la dietista Meritxell Bansell Roca.

*Nº de col·legiada: CAT665.