



DIMARTS 1		DIMECRES 2		DIJOUS 3		DIVENDRES 4			
FESTIU		Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes variades amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 603,32 Kcal		Sopa d'au amb cigrons i pasta Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i olives Iogurt natural / Pa Energia: 489,16 Kcal		Arròs a la milanesa Botifarra de porc amb amanida Fruita de temporada / Pa Energia: 676,05 Kcal			
DILLUNS 7		DIMARTS 8		DIMECRES 9		DIJOUS 10		DIVENDRES 11	
Tallarines a la napolitana Lluç a la marinera amb rossellones i musclos Fruita de temporada / Pa Energia: 539,60 Kcal		Llenties estofades Remenat d'ou i xampinyons amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 510,02 Kcal		Espinacs amb patates Contracuixa de pollastre a la planxa amb samfaina Fruita de temporada / Pa Energia: 479,52 Kcal		Arròs amb carxofes i pebrot Seitons al forn amb enciam i magrana Fruita de temporada / Pa Energia: 615,96 Kcal		Escudella amb cigrons, pastanaga i patata Broquetes de gall dindi amb enciam, tomàquet amanit i olives Iogurt natural / Pa Energia: 438,03 Kcal	
DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
Espirals al pesto Truita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada / Pa Energia: 669,57 Kcal		Crema de pèsols Mandonguilles de vedella amb pastanaga i patates Fruita de temporada / Pa Energia: 689,56Kcal		Sopa minestrone Llimanda al forn amb amanida Iogurt natural / Pa Energia: 451,55 Kcal		Trinxat de la Cerdanya Pollastre al forn amb xips de moniato Fruita de temporada / Pa Energia: 595 ,26Kcal		Arròs amb salsa de tomàquet Nuggets d'au amb amanida tres colors Fruita de temporada / Pa Energia: 582,68 Kcal	
DILLUNS 21		DIMARTS 22		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
Crema de carbassó Peix a l'andalusa amb amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 516,13 Kcal		Coliflor gratinada amb beixamel Estofat de gall dindi amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 446,34 Kcal		Mongeta blanca estofada Lluç al forn amb juliana de carbassó i pastanaga amb enciam Fruita de temporada / Pa Energia: 478,72 Kcal		Sopa d'au amb lletres Truita de patata amb pa amb tomàquet i enciam Fruita de temporada Energia: 540,53 Kcal		<i>Risotto de bolets</i> <i>Pollo alla cacciatora</i> <i>Gelatto / Pa</i> Energia: 671,28Kcal	
DILLUNS 28		DIMARTS 29		DIMECRES 30					
Patates estofades Truita a la francesa amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 513,4 Kcal		Tortellinis amb sofregit Maires fresques amb enciam i magrana Fruita de temporada / Pa Energia: 574 Kcal		Cigrons saltats amb hortalisses Cap de llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada / Pa Energia: 594, 66 Kcal					



Divendres dia 25: Risotto!

Aquesta recepta italiana d'arròs com a principal ingredient es pot combinar amb el que vulgueu! Aquest mes, la preparem amb bolets perquè són un aliment de temporada (i perquè estan boníssims!). Us animeu a fer el vostre propi risotto a casa?

- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.
- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.