

MENÚ BASAL SETEMBRE A DESEMBRE 2019	Primera setmana 12 al 13 de setembre 14 al 18 d'octubre 18 al 22 de novembre	Segona setmana 16 al 20 de setembre 21 al 25 d'octubre 25 al 29 de novembre	Tercera setmana 23 al 27 de setembre 28 d'octubre al 1 de novembre 2 al 6 de desembre	Quarta setmana 30 set al 4 d'octubre 4 al 8 de novembre 9 al 13 de desembre	Cinquena setmana 7 al 11 d'octubre 11 al 15 de novembre 16 al 20 de desembre
Dilluns	Espaguetis amb salsa de formatge Mero al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Amanida russa Pollastre rostit amb suquet Fruita del temps	Minestra de verdures Tires de calamars arrebossats amb tomàquet amanit Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Bacallà al forn amb llit de tomàquet Iogurt	Arròs blanc Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps
Dimarts	Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat amb amanida variada Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita del temps	Mongeta blanca saltada amb all Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	Paella de peix Cap de llom arrebossat amb amanida Fruita del temps	Tallarines amb salsa de tomàquet Tronquets de lluç amb amanida Fruita del temps
Dimecres	Arròs a la cassola Trita a la francesa amb enciam i tomàquet Iogurt	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb enciams variats Fruita del temps	Sopa de brou amb galets Trita de pernil amb enciam i pastanaga Iogurt	Mongeta i patata al vapor Ous durs amb salsa bolonyesa Fruita del temps	Sopa de peix amb tapioca Trita d'espinaçs amb enciam i olives Fruita del temps
Dijous	Patata, pastanaga i mongeta tendra al vapor Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Macarrons a la carbonara Trita de carbassó amb enciam i tomàquet Iogurt	Arròs tres delícies Ventresca de lluç amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Sopa de pistons Pollastre rostit amb amanida Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Rap al forn amb enciam i blat de moro Iogurt
Divendres	Llenties guisades amb xoriç i verduretes Bacallà amb salsa verda Fruita del temps	Crema de carbassa Gall dindi al forn amb patates Fruita del temps	Crema de carbassó Canelons amb beixamel Fruita del temps	Verdura saltada Lluç al forn amb patates fregides Fruita del temps	Minestra de verdures Pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps

Tots els àpats van acompanyats d'amanida.

El menú pot variar puntualment pels proveïdors.

Les fruites de temporada tardor-hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, kiwi, taronja...

Menú elaborat per Anna Burgués, dietista-nutricionista Col·legiada CAT/660