



# MENÚ D'HIVERN

	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4	Postre	Berenar
Dilluns	Arròs amb verdures de temporada Peix al forn amb patata i ceba.	Arròs integral servit amb salsa de tomàquet casolà i formatge ratllat. Gall dindi al forn amb xampinyons i verdures.	Brou de verdures amb fideus d'arròs. Peix al forn servit amb bròcoli i formatge fos.	Paella vegetariana de verdures. Pollastre al forn amb salsa de coliflor i formatge.	Fruita de temporada	Llet d'ametlles sense sucre afegit amb galetes integrals.
Dimarts	Crema de pastanaga amb fonoll i porro. Hamburguesa de pollastre amb moniato al forn.	Crema de carbassó amb remolatxa i ceba. Pit de pollastre a la planxa amb xips de moniato.	Crema de moniato amb ceba i canyella. Gall dindi/pollastre al forn amb salsa de verdures de temporada.	Crema de carabassa amb bròcoli i patata. Mandonguilles/hamburguesa de gall dindi amb espinacs servits amb salsa de tomàquet casolana.	Fruita de temporada	Coques de blat de moro o arròs
Dimecres	Sopa de verdures amb llenties vermelles amb nata/llet de coco. Peix arrebossat amb verdura d'arrel al forn.	Cigrons saltejats amb verdures de temporada (col i patata). Medallons de lluç al forn.	Mongetes blanques amb carbassó i pebre roig dolç. Peix blanc macerat en llimona i servit amb patates.	Pasta de llegums amb salsa de verdures casolana (sense formatge). Peix fresc al forn amb verdures	Fruita de temporada	logurt natural de la Fageda sense sucre
Dijous	Brou d'ossos. Hamburguesa de tofu i verdures servida amb patates.	Quinoa amb verdures. Salsitxes de tofu servides amb salsa de verdures triturades.	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà. Vedella amb verdures al forn.	Sopa d'ossos de peix. Salsitxes servides amb xips de moniato.	logurt natural de la Fageda sense sucre	Fruita de temporada
Divendres	Pasta amb verdures a daus i formatge fos. Llom de porc guisat amb verdures i xampinyons al forn.	Brou amb fideus integrals. Hamburguesa de vedella amb verdures i patates al forn.	Pasta bolonyesa. Hamburguesa vegetal amb tofu i verdures.	Pasta integral saltejada amb verdures picades i formatge ratllat. Hamburguesa de tofu amb xampinyons.	Fruita de temporada	Pa Integral amb xocolata de tauleta