

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 -amanida de lleties amb arròs (enciam, tomàquet, tonyina, i olives) -gall dindi al forn amb ceba i xampinyons -fruita del temps	4 -mongeta tendra, pastanaga i patata -carn magra a la planxa amb salsa de tomàquet -fruita del temps	5 -macarrons amb carn picada i verdures (pastanaga i ceba) -lluç empanat amb amanida (enciam i blat de moro) -iogurt natural o fruita del temps	6 -cigrons amb patata i samfaina -hamburguesa de vedella amb amanida (enciam i pastanaga) -fruita del temps	7 -arròs amb tomàquet -pit de pollastre amb patata i carbassó i amanida (enciam i olives) -fruita del temps
Crema de verdures i peix blau	Amanida amb llegum	Verdures al forn i truita	Amanida i peix al forn	Pizza amb verdures, formatge i olives
10 -mongeta tendra amb patata i bròquil -pollastre a la planxa amb ceba caramel·litzada o salsa de tomàquet -fruita del temps	11 -lleties estofades amb verdures (ceba i pastanaga) -lluç al forn amb patata i ceba -fruita del temps	12 -arròs amb ceba, pebrot i calamarcets -carn magra amb carbassó i patata i amanida (enciam, poma i pipes de girasol) -fruita del temps	13 -amanida de cigrons (enciam, tomàquet) olives, tonyina) -empanat de bacallà -iogurt natural o fruita del temps	14 -espaguetis a la napolitana (verdures) -hamburguesa de pollastre amb salsa de tomàquet i carbassó al forn -fruita del temps
Sopa vegetal amb arròs i peix	Verdura al wok i pollastre i patata	Crema de verdures i peix blanc	Crema verdures i sípia	Crep amb verdures i tonyina
17 -arròs a la cubana (ou i tomàquet) -bacallà al forn amb salsa verda -fruita del temps o flam	18 -amanida de pasta (ou, poma i salsa napolitana) -daus de gall dindi amb ceba, all i orenga amb amanida (enciam i pastanaga) -fruita del temps	19 -crema de carbassó, patata, pastanaga i porro -escalopa de porc amb patates xips i amanida (enciam, tomàquet i pipes de carbassa) -fruita del temps	20 -pèsols amb patata i dauets de pernil dolç -pollastre al forn amb xampinyons i amanida (enciam i blat de moro) -fruita del temps	21 -amanida de cigrons (patata, enciam, olives i tomàquet) -lluç al forn -fruita del temps
Verdures amb patata i llom	Sopa de verdures amb fideus i peix blanc	Amanida amb llegum	Verdures amb peix blanc al forn	Torrada amb pernil, alvocat i formatge
24 -mongeta blanca amb patata, bròquil, all i julivert -pit de pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida (enciam i pastanaga) -fruita del temps	25 -espirals integrals amb salsa napolitana -bacallà al forn amb daus patata i amanida (enciam i tomàquet) -iogurt natural o fruita del temps	26 -ensaladilla russa (tonyina i olives) -costella de porc al forn amb ceba i tomàquet i amanida (enciam i pastanaga) -fruita del temps	27 -arròs amb tomàquet -lluç empanat amb patates al forn i amanida (enciam, poma i pipes de carbassa) -fruita del temps	28 -puré de patates amb pastanaga i carbassó -hamburguesa de pollastre amb salsa de tomàquet -fruita del temps
Sopa de verdures amb arròs i lleties	Amanida i peix blanc	Crema de verdures i peix blanc	Verdura cuïta i gall dindi	Crep de verdures, tonyina i formatge
31 -espaguetis amb tomàquet -carn magra de porc a la planxa amb all i julivert i carbassó o coliflor al forn -fruita del temps	<p>-Us adjuntem una proposta genèrica de sopars a sota de cada dia. Peix blau petit: sardines, verat, sorella, anxoves i moll</p> <p>-Un cop al mes s'incorpora la varietat de pasta integral, així com també la opció de triar pa integral</p> <p>-Postres: la fruita que s'ofereix és de temporada (hivern) i el iogurt natural de Cabrianes.</p> <p>-L'oli que s'utilitza per cuina és oli de girasol alt oleic i oli d'oliva verge extra per amanir. La ceba caramel·litzada no porta sucre.</p> <p>*Des del servei de cuina de La Salle es reserva el dret a modificar el menú, si fos necessari.</p>			
Verdures al wok amb gambetes/sípia				