

NOVEMBRE

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
FESTIU				
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Brou vegetal amb fideus Lluç amb ceba i tomàquet al forn Iogurt	Cigrons estofats amb espinacs Truita a la francesa i tomàquet natural Fruita natural	Pèsols saltejats amb pernil Bacallà arrebossat amb amanida verda Fruita natural	Macarrons amb verdures Broqueta pollastre i tomàquet planxa Fruita natural	Pizza vegetal amb mozzarella i tonyina Fruita natural
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Crema de carbassa i ceba Orada al forn i pa amb tomàquet Fruita natural	Amanida de pasta Truita francesa amb pastanaga ratllada Iogurt	Purè de verdures Sardines al forn amb pebrot escalivat Fruita natural	Espinacs saltejats Gall dindi a la planxa amb humus Fruita natural	Creps de pernil dolç i formatge Amanida verda Fruita natural
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Crema de carbassó i pastanaga Pollastre al forn amb patates Fruita natural	Brou vegetal amb fideus Salmó a la planxa amb fesols saltejats Fruita natural	Espaguetis amb tomàquet Llom de porc i rodanxes carbassó planxa Iogurt	Pèsols saltejats amb ametlles Bacallà amb samfaina Fruita natural	Canelons d'espinacs Amanida d'alcovet i tomàquet Fruita natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Quinoa amb pastanaga i carbassó Hamburguesa pollastre amb escalivada Iogurt	Llenties amb verdures Truita a la francesa amb patates al forn Fruita natural	Espinacs amb crema de llet gratinats Llenguado i tomàquet al forn Fruita natural	Amanida de pasta de colors Truita de carbassó amb enciam Fruita natural	Brou vegetal amb arròs Salmó amb xampinyons al forn Fruita natural

PROPUESTA DE CENAS

curso 2018-2019

NOVIEMBRE

			JUEVES 1	VIERNES 2
FESTIVO				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Caldo vegetal con fideos Merluza con cebolla i tomate al horno Yogur	Garbanzos estofados con espinacas Tortilla a la francesa y tomate natural Fruta natural	Guisantes salteados con jamón Bacalao rebozado con ensalada verde Fruta natural	Macarrones con verduras Brocheta pollo y tomate a la plancha Fruta natural	Pizza vegetal con mozzarella y atún Fruta natural
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de calabaza y cebolla Dorada al horno y pan con tomate Fruta natural	Ensalada de pasta Tortilla francesa con zanahoria rallada Yogur	Purè de verduras Sardines al horno con pimiento asado Fruta natural	Espinacas salteadas Pavo a la plancha con humus Fruta natural	Creps de jamón york y queso Ensalada verde Fruta natural
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de calabacín y zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta natural	Caldo vegetal con fideos Salmón a la plancha y judías salteadas Fruta natural	Espaguetis con tomate Lomo cerdo y rodajas calabacín plancha Yogur	Guisantes salteados con almendras Bacalao con pisto Fruta natural	Canelones de espinacas Ensalada de aguacate y tomate Fruta natural
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Quinoa con zanahoria y calabacín Hamburguesa de pollo con escalivada Yogur	Lentejas con verduras Tortilla francesa con patatas al horno Fruta natural	Espinacas con crema de leche gratinadas Llenguado y tomate al horno Fruta natural	Ensalada de pasta de colores Tortilla de calabacín con ensalada Fruta natural	Caldo vegetal con arroz Salmón con champiñones al horno Fruta natural