

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA i el PORC són productes ecològics certificats per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

8

Menú SOL SOLET gener 2021					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	11	12	13	14	15
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Arròs amb tomàquet</li> <li>❖ Llenties estofades</li> <li>❖ Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Patata i espinacs</li> <li>❖ Lluç al forn amb xampinyons saltejats</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sopa de pasta</li> <li>❖ Estofat de cap de llom amb enciam i tomàquet</li> <li>❖ Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crema de porro amb mill</li> <li>❖ Trita de verdures amb enciam i remolatxa</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Macarrons integrals amb salsa de carbassa</li> <li>❖ Pollastre amb romaní, ceba amb enciam i pastanaga</li> <li>❖ Fruita</li> </ul>
sopar	Verdura Peix blau	Pasta Carn blanca	Verdura Trita	Pasta Peix blanc	Verdura Carn vermella
	18	19	20	21	22
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Arròs integral amb tomàquet i orenga</li> <li>➢ Filet de gall dindi al forn amb enciam i pastanaga</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Patata i bròquil</li> <li>➢ Maire enfarinada amb enciam i cogombre</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Sopa de pasta</li> <li>➢ Humus de cigrons amb crostons de pa.</li> <li>➢ Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Crema de moniato amb mill</li> <li>➢ Fricandó de vedella</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Espaguetis integrals amb salsa de porro i pastanaga</li> <li>➢ Trita de verdures amb enciam i remolatxa</li> <li>➢ Fruita</li> </ul>
sopar	Verdura Carn vermella	Pasta Trita	Verdura Peix blau	Arròs Peix blanc	Verdura Carn blanca
	25	26	27	28	29
dinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Patata, mongeta verda i pastanaga</li> <li>✓ Estofat de cap de llom amb enciam i pastanaga</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crema de coliflor amb mill</li> <li>✓ Trita de patata amb enciam i cogombre</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sopa de pasta</li> <li>✓ Bacallà amb enciam i tomàquet</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>✓ Mongetes guisades amb ceba</li> <li>✓ Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Macarrons amb salsa de carbassa</li> <li>✓ Pollastre eco al forn amb puré de polenta</li> <li>✓ Fruita</li> </ul>
sopar	Pasta Peix blanc	Arròs Peix blau	Verdura Carn vermella	Verdura Peix blanc	Verdura Ou