

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> 	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties <b>ECO</b> guisades amb nap i xirivia</li> <li>Truita d'espínacs amb enciam, espàrrecs i olives negres (<b>OU</b>)</li> <li>logurt <b>LA LLETERIA (LLET)</b></li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa bolonyesa vegana (<b>GLUTEN, SOJA</b>)</li> <li>Filet de gall de Sant Pere amb tomàquet, pastanaga i olives verdes (<b>PEIX</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta blanca <b>ECO</b> guisada amb sèpia i gambes (<b>MARISC, MOL-LUSC, SULFITS</b>)</li> <li>Truita a la francesa amb enciam, pebrot vermell i olives negres (<b>OU</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de brou de carn (<b>GLUTEN, SOJA</b>)</li> <li>Filet de carboner amb salsa de tomàquet (<b>PEIX</b>)</li> <li>logurt <b>CASA SIBILLÓ (LLET)</b></li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de bròquil i patata</li> <li>Hamburguesa de vedella amb tomàquet, panís i olives negres</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb bolets i formatge (<b>LLET, SULFITS</b>)</li> <li>Filet de gallineta amb tomàquet, pastanaga i olives verdes (<b>PEIX</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>10</b> 
<b>13</b> 	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb pollastre</li> <li>Filet d'abadejo al vapor amb carxofes saltades (<b>PEIX</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons <b>ECO</b> guisats amb espínacs</li> <li>Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives negres (<b>OU</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals <b>ECO</b> amb salsa pesto (<b>GLUTEN, FRUITS SECS, LLET</b>)</li> <li>Filet de rosada al vapor amb tomàquet, panís i olives verdes (<b>PEIX</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta verda amb patata al vapor</li> <li>Fricandó de vedella amb salsa de bolets (<b>SULFITS</b>)</li> <li>logurt <b>LLET NOSTRA (LLET)</b></li> </ul>
<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties <b>ECO</b> guisades amb fonoll</li> <li>Mandonguilles amb salsa de bolets (<b>SOJA, GLUTEN, API, OU, SULFITS</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuà de verdures (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>Filet de bacallà al vapor amb tomàquet, espàrrecs i olives verdes (<b>PEIX</b>)</li> <li>logurt <b>CASA SIBILLÓ (LLET)</b></li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carabassó i porro amb daus de pa torrat (<b>LLET, GLUTEN, SULFITS, SOJA</b>)</li> <li>Cuixa de conill amb salsa de mostassa (<b>MOSTASSA</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur (<b>OU</b>)</li> <li>Filet de lluç al vapor amb enciam, pastanaga i olives negres (<b>PEIX</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra de verdures</li> <li>Estofat de gall d'indi amb pèsols i xampinyons (<b>SULFITS</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb peix (<b>PEIX</b>)</li> <li>Truita de carabassó amb tomàquet, pastanaga i olives verdes (<b>OU</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de brou de peix (<b>GLUTEN, PEIX</b>)</li> <li>Filet de salmó amb hortalisses al vapor (<b>PEIX</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bledes amb patata al vapor</li> <li>Llom a la planxa amb enciam, col i olives negres</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga i coliflor amb daus de pa torrat (<b>SULFITS, LLET, GLUTEN</b>)</li> <li>Pernillets de pollastre al forn amb patates steak house</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons <b>ECO</b> guisats amb col i carabassa</li> <li>Mussola amb ceba caramel·litzada (<b>PEIX</b>)</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>




## Sabies que...



### Notes

Aquestes són les quantitats d'aquests aliments que hauries de consumir en una setmana!!

- 4 racions de peix blanc
- 2 racions d'arròs
- 2 racions d'ous (4-5 ous)
- 3 racions de pasta
- 1-2 racions de llegums
- 4-5 racions de patata



 Santa Maria, 19  
25660 - Alcoletge  
 @celmirandaSLU  
 @celmiranda\_

 973 196 225 (oficines)  
609 183 845 (direcció)  
 celmirandaslu@gmail.com