




 e.l.m. laquitsa llaguer		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana del 10 al 14 d'abril Setmana del 8 al 12 de maig Setmana del 5 al 9 de juny Setmana del 3 al 7 juliol	DINAR	Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb poma i ceba Fruita 	Humus amb torradetes Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita	Fideus Croquetes de bacallà Fruita 	Patata i mongeta tendra Truita amb amanida Fruita	Crema de carbassó Pollastre a la planxa logurt
	SOPAR	Crema de verdures +Ous amb cereal* Fruita del temps	Amanida amb cereal* Peix blanc logurt	Llegums** Ous amb verdures Fruita del temps	Sopa amb cereal* Peix amb verdures Fruita del temps	Pizza amb verdures i hummus Fruita del temps
Setmana del 17 al 21 d'abril Setmana del 15 al 19 de maig Setmana del 12 al 16 de juny Setmana del 10 al 14 juliol	DINAR	Arròs amb ou dur Hamburguesa de peix Fruita	Patata i bleada Bunyols de bacallà Fruita	Amanida de pasta amb enciam, tomàquet i olives. Truita de carbassó Fruita	Llenties Peix fresc segons mercat amb enciam i olives logurt 	Patata i carbassó gratinat amb formatge Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet Fruita
	SOPAR	Crema de verdures Carn blanca amb patata Fruita	Amanida Truita de patata Fruita	Verdura al forn Hummus de llegum amb pa Fruita	Amanida amb cereal Ou Fruita del temps	Meló amb pernil Crep amb vegetals Fruita
Setmana del 24 al 28 d'abril Setmana del 22 de maig al 26 de maig Setmana del 19 al 23 de juny Setmana del 17 al 21 juliol	DINAR	Espaguetis amb tomàquet Croquetes de bacallà amb tomàquet i olives Fruita	Mongetes tendres, patates i pèsols Conill amb samfaina Fruita	Cigrons amb pastanaga Truita de patates i ceba Fruita	Sopa d'arròs Cuixa de pollastre amb tomàquet i pastanaga Fruita	Pèsols amb pernil o meló amb pernil Peix al forn logurt
	SOPAR	Crema de verdures Pa amb hummus Fruita del temps	Amanida amb fruita Peix blanc amb patata logurt	Sopa freda Peix blau amb patata Fruita del temps	Verdura amb patata Ou Fruita del temps	Crema de verdures Carn blanca amb pa Fruita del temps
Setmana del 1 al 5 de maig Setmana del 29 de maig al 2 de juny Setmana del 26 al 30 de juny Setmana del 24 al 28 juliol	DINAR	Ensaladilla (patata, pèsols, pastanaga, mongets tendres) Peix al forn amb ceba i tomàquet Fruita	Macarrons a la bolonyesa Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Llenties amb arròs i ceba Pollastre al forn Gelat 	Arròs integral amb verdures Peix arrebossat amb tomàquet i olives Fruita	Llegums (acompanyament) Botifarra amb patates fregides Fruita
	SOPAR	Amanida amb cereal* Ou amb verdures logurt	Peix blanc amb patates i verdures Fruita	Verdura amb patata Carn blanca Fruita del temps	Sopa freda Carn blanca amb cereal* Fruita del temps	Crema de verdures Pa amb formatge Fruita 

Altres ingredients per afegir a les amanides: ou dur, tonyina, blat de moro, panses, pa torrat, olives, blat de moro.

*Cereals: arròs, blat de moro, mill, quinoa... i derivats com pasta, sèmola, cuscús, pa.

**Llegums: llenties, cigrons, mongetes seques/fesols, pèsols, faves, soja