



	BASAL	HIVERN – SETMANA SANTA 2022		Nutri. Gemma Oña (CAT/0719)	CIBUS col·lectivitats
Setmana del 10 Gener al 14 Gener	Arròs integral amb pastanaga i pèsols	Puré de patates amb verdures	Crema de carbassó amb crostons de pa o arròs inflat	Fideuada vegetal	Escudella de verdures (col, pastanaga, api, porro, patata)
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Pollastre al forn amb grapatet de mill	Llenties amb sofregit de tomàquet	Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal	Peix S/M amb guarnició (patata o verdura)	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ECO
Setmana del 17 al 21 Gener	Sopa de pollastre i vegetals amb arròs	Crema de carbassa i pastanaga amb crostons de pa o arròs inflat	Arròs integral estil «pilaf» amb verduretes	Patata, coliflor i pèsols al vapor	Crema de mongetes estofades amb crostons de pa o arròs inflat
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Truita de patates	Cigrons amb sofregit	Espatlla de porc rostida amb sofregit	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Peix S/M amb guarnició (patata o verdura)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ECO	Fruita de temporada
Setmana del 24 al 28 Gener	Crema de porros, ceba i «corn flakes de blat de moro»	Espaguetis amb salsa de verdures	Sopa vegetal (col, pastanaga i porro) amb arròs	Patata i pastanaga al vapor amb «maionesa vegetal»	Crema de verdures de temporada amb crostons de pa o arròs inflat
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Estofat de vedella amb salsa de verdures	Falafel de cigrons amb verdures, iogurt i menta	Peix S/M amb guarnició (patata o verdura)	Llenties estofades amb carbassó i pebrot	Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ECO	Fruita de temporada

Setmana del 31 Gener al 4 Febrer	Minestra de patata,coliflor i mongeta.	Arròs integral amb salsa de verduretes	Crema de blat de moro amb «corn flakes»	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	Cigrons saltats amb romesco i vegetals
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Pollastre al forn amb grapadet de quinoa	Mongetes estofades amb verdures escalivades (ceba,pebrot verd, pebrot vermell)	Peix S/M amb guarnició (patata o verdura)	Hamburguesa de verdures i cereals amb chutney de fruita	Truita de patates
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ECO	Fruita de temporada
Setmana del 7 al 11 de Febrer	Sopa de peix i verdures amb arròs	Puré de patates amb verdures	Pastanaga, coliflor i pèsols al vapor	Cigrons i blat tendre amb tomàquet	Crema de carbassa amb crostons de pa o arròs inflat
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Hamburguesa mixta amb patata al caliu	Ous durs sobre llit d'enciam i guarnició vegetal	Cous-cous amb verduretes i panses	Peix S/M amb guarnició (patata o verdura)	Arròs integral amb verdures escalivades
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ECO
Setmana del 14 al 18 Febrer	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet	Crema de pastanaga i ceba amb crostons de pa o arròs inflat	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (pastanaga, porro, p.verd i vermell, ceba)	Verdures al vapor (pastanaga,mongeta i patata) amb maionesa vegetal	!!!!!! SORPRESA !!!!!!
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
	Llom rostit sobre llit de carbassó	Peix S/M amb guarnició (patata o verdura)	Truita de patates	Cigrons saltats amb romesco	!!!!!! SORPRESA !!!!!!
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ECO	!!!!!! SORPRESA !!!!!!