



FELIÇ ANY NOU

MEMBER MARIANO GARCIA
 Membre de l'ADON
 (Associació Catalana de Dietistes i Nutricionistes)
 i la FEN (Federación Española de Dietistas y Nutricionistas)
 www.mariano-garcia.com



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 FESTA	8 ARRÓS BLANC ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM, COL LLOMBARDA I MAGRANA FRUITA DEL TEMPS/PA	9 SOPA DE VERDURES DE TEMPORADA <small>(sense porc ni derivats)</small> POLLASTRE I PATATES AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS/PA	10 LLENTIES DE PROXIMITAT ESTOFADES <small>(sense xoriço)</small> <small>(sense porc ni derivats)</small> TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, API I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL/PA	11 MACARRONS ECOLÒGICS AMB BEIXAMEL I FORMATGE PARMESÀ MANDONGUILLES <small>(sense porc ni derivats)</small> AMB PATATES I PÈSOLS FRUITA ECOLÒGICA DEL TEMPS/PA
14 ARRÓS AMB VERDURES REMENAT DE BOLETS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA	15 COCIDO ¹ DE CIGRONS DE PROXIMITAT <small>(sense porc ni derivats)</small> PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALBERGÍNIA AL FORN FRUITA DEL TEMPS/PA	16 ESPAGUETIS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ PEIX BLAU DE TEMPORADA AL FORN AMB AMANIDA TRES COLORS IOGURT NATURAL	17 MONGETA TENDRA AMB TOMÀQUET <small>(sense porc ni derivats)</small> MAGRA DE VEDELLA AMB VERDURETES AMB ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO FRUITA ECOLÒGICA DEL TEMPS/PA	18 MONGETES BLANQUES DE PROXIMITAT ESTOFADES <small>(sense porc ni derivats)</small> BROQUETA DE GALL D'INDI AMB PATATES FREGIDES CASOLANES FRUITA DEL TEMPS/PA
21 FUSILLI ECOLÒGICS AMB FORMATGE <small>(sense porc ni derivats)</small> <small>(sense porc ni derivats)</small> FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS/PA	22 SOPA DE VERDURES DE TEMPORADA <small>(sense porc ni derivats)</small> <small>(sense porc ni derivats)</small> MANDONGUILLES DE VEDELLA <small>(sense porc ni derivats)</small> AMB ENCIAM, PASTANAGA I COL LLOMBARDA IOGURT NATURAL/PA	23 LLENTIES AMB VERDURES <small>(sense porc ni derivats)</small> <small>(sense porc ni derivats)</small> OUS DURS AMB TONYINA <small>(sense porc ni derivats)</small> AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA ECOLÒGICA DEL TEMPS/PA	24 PAELLA DE POLLASTRE AMB VERDURES CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA	25 BLEDES AMB PATATES BULLIDES BISTEC DE GALL D'INDI AMB XAMPINYONS I PATATES XIPS FRUITA DEL TEMPS/PA
28 ESCUDELLA CASOLANA <small>(sense porc ni derivats)</small> <small>(sense porc ni derivats)</small> SALMÓ A LA PLANXA AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA	29 ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA ECOLÒGICA DEL TEMPS/PA	30 PATATES A LA MARINERA AMB SÈPIA I MUSCLOS GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA FRUITA DEL TEMPS/PA	31 COLIFLOR AMB PATATES GRATINADES <small>(sense porc ni derivats)</small> <small>(sense porc ni derivats)</small> TRUITA DE VERDURES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS/PA	LLEGENDA ¹ FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA DERIVACIONS SENSE PRODUCTES PRECUINATS