



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>4</p> <p>Espirals de colors amb salsa de tomàquet</p> <p>Rodanxa de lluç a la romana amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de ceba Llom de conill a la papillota amb verdures Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Llenties amb carbassó i pastanaga</p> <p>Truita d'espínacs i tomàquet amanit</p> <p>logurt de soja o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Mero a la cassola amb patates Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb pasta Truita de pernil amb picat de tomàquet, pastanaga i ceba logurt vegetal amb fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn amb verdurettes i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pèsols amb patata saltejats amb ceba Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Sopa de brou de verdures amb pasta</p> <p>Pilota al forn amb patates fregides</p> <p>Galetes i suc</p> <p><i>I per sopar...</i> PLAT ÚNIC: Sandvitxos calents de pernil cuit, pernil país o sobrassada Gelatina de fruites</p>
<p>11</p> <p>Festa Sant Martí</p> 	<p>12</p> <p>Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Truita de pernil amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt de soja o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Bròquil, pastanaga i patata bullida Pollastre amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Escudella d'arròs i fideus Bacallà a la planxa amb amanida de tomàquet Poma al forn</p>	<p>14</p> <p>Cigrons guisats amb patates</p> <p>Seitó fresc a l'andalusa i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassó i pastanaga Broqueta de gall dindi amb verdures Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Arròs amb bacallà i verdures</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> PLAT ÚNIC: Pizza al gust Macedònia de fruites</p>
<p>18</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Llenguado a la llimona amb patata i tomàquet al forn Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Fideuà de verdures</p> <p>Filet de lluç a l'orli (arrebossat amb ou i pa ratllat) i tomàquet amanit</p> <p>logurt de soja o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de verdures amb verdura juliana Pit de gall dindi al forn amb patates Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Verdura (espínacs) bullida amb patates</p> <p>Pollastre al forn amb arròs integral saltejat</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis amb tomàquet Salmó a la planxa amb carbassó a la planxa Taronja a rodanxes</p>	<p>21</p> <p>Sopa de brou de pollastre amb pasta</p> <p>Llom al forn amb xampinyons i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Purè de patata amb daus de pernil cuit Pernilets de pollastre al forn amb llit de ceba i all Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Mongetes seques guisades amb carbassó i ceba</p> <p>Bunyols de bacallà casolans amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> PLAT ÚNIC: Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Gelatina</p>
<p>25</p> <p>Arròs amb xampinyons</p> <p>Calamars a l'andalusa i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de verdures amb fideus Carn magra de porc a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Patates estofades (amb costella de porc i verdures)</p> <p>Truita de carbassó i pastanaga ratllada</p> <p>logurt de soja o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Tonyina a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis amb tonyina</p> <p>Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta amb patates Broqueta de conill a la planxa amb amanida de tomàquet i ceba Macedònia de fruita</p>	<p>28</p> <p>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Filet de lluç al forn amb llit de patata i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb arròs Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Estofat de vedella amb bolets i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> PLAT ÚNIC: Hamburguesa de llegum a la planxa amb tomàquet, enciam i ceba i patates al forn logurt vegetal</p>

- Els **règims puntuals** (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina **abans de les 10 del matí (93 581 10 82)**
- Els primers plats de llegum i pasta són de producció ecològica.
- Dos dies a la setmana mengem el **pa integral**.
- El **iogurt** és natural ensucrat La Fageda. Si alguna família el vol sense sucre, ho pot demanar. A P3 el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar.
- Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Infantil.
- Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.
- Per a qualsevol consulta podeu contactar per mail (educadors4uatresl@gmail.com) o ens trobareu a l'Escola i/o per telèfon (**93 581 10 82**), de 9h a 11h.
- Menú revisat i sopars proposats per Lúdia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatresl.