



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p><b>3</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Espinacs saltejats amb xampinyons i patata Rap al forn amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps</i></p>	<p><b>4</b> Patates estofades (amb costella de porc i verdures)</p> <p>Bunyols de bacallà casolans i amanida d'enciam</p> <p>logurt soja o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar... Crema de carbassó Hamburguesa de llegum a la planxa amb pebrot escalivat Fruita del temps</i></p>	<p><b>5</b> Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Filet de pollastre arrebossat i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Sopa de brou de verdures amb pasta Sèpia a la planxa amb alvocat i pastanaga ratllada Broqueta de plàtan i mandarina</i></p>	<p><b>6</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Pèsols saltejats amb pernil Gall dindi a la planxa amb patata al forn Fruita del temps</i></p>	<p><b>7</b> Crema de pastanaga</p> <p>Llom de porc al forn amb arròs integral fines herbes</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... <u>PLAT COMBINAT:</u> Amanida verda, Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Batut de fruita i llet vegetal</i></p>
<p><b>10</b> Llenties amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>Truita de carbassó amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Sopa d'all amb pa Llom de porc a la planxa amb espàrrecs verds Fruita del temps</i></p>	<p><b>11</b> Trinxat de col i patata</p> <p>Filet de lluç a l'orli amb tomàquet amanit</p> <p>logurt soja o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar... Crema de carbassa Cuixetes de pollastre al forn a les fines herbes amb espirals de pasta Fruita del temps</i></p>	<p><b>12</b> Arròs amb xampinyons</p> <p>Hamburguesa de vedella amb ceba i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Mongeta verda amb patates Bacallà amb salsa de tomàquet Poma al forn</i></p>	<p><b>13</b> Sopa de brou de verdures amb pasta</p> <p>Pit de gall dindi al forn amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga Croquetes casolanes sense làctics amb tomàquet amanit Fruita del temps</i></p>	<p><b>14</b> Crema de verdures variades (mongeta, porro, coliflor, pastanaga)</p> <p>Fideuà (amb peix, calamar, sípia, gambetes)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Crep salat i crep dolç al gust</i></p>
<p><b>17</b> Macarrons integrals a la napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Calamars encebats i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Crema de porros Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet Fruita del temps</i></p>	<p><b>18</b> Arròs a la milanesa (amb verdures i dauets de pernil)</p> <p>Estofat de pollastre amb pinya i amanida d'enciam</p> <p>logurt soja o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar... Sopa minestrone Llenguado a la planxa amb picada de tomàquet, ceba i olives Fruita del temps</i></p>	<p><b>19</b> Mongetes guisades amb carbassó i ceba</p> <p>Filet de lluç a l'andalusa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Trinxat de col amb patates Costella de porc a la brasa amb canonges i poma ratllada logurt de soja o sense lactosa</i></p>	<p><b>20</b> <i>Dijous llarder</i> Tastet de pa amb botifarra d'ou Crema de carbassa</p> <p>Truita d'espínacs i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Sopa de brou de carn amb pasta Hamburguesa vegetal amb pebrot vermell escalivat Fruita del temps</i></p>	<p><b>21</b> <i>Carnestoltes</i> Pizetes variades (de pernil, tonyina)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria i amanida d'enciam</p> <p>Galetes (sense làctics) i suc</p> <p><i>I per sopar... Amanida variada amb fruites de temporada Albergínia farcida de verdures Plàtan amb suc de taronja natural</i></p>
<p><b>24</b>  FESTA</p>	<p><b>25</b> Llenties amb verdures</p> <p>Truita de patates i pastanaga ratllada</p> <p>logurt soja o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar... Crema de pastanaga i carbassó Bacallà amb samfaina Fruita del temps</i></p>	<p><b>26</b> Sopa de brou de peix amb pasta</p> <p>Escalopa de vedella i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Espàrrecs verds saltejats amb xampinyons i ceba Conill al forn amb llit de patata Batut de fruites de temporada</i></p>	<p><b>27</b> Mongeta tendra bullida amb patates</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de poma i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Sopa de ceba Calamars a la romana amb tomàquet amanit Fruita del temps</i></p>	<p><b>28</b> Arròs amb tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn amb patata i ceba i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... <u>PLAT COMBINAT:</u> Pinxos de gall dindi amb verdures i amanida de tomàquet i fruits secs Gelatina</i></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 email (**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 Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatresl.