



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs a l'hortolana (amb verdures) Filet de lluç a l'andalusa i amanida d'enciam Fruita del temps	3 Patates estofades amb sípia Pollastre a la planxa i pastanaga ratllada logurt natural	4 Crema de pastanaga Fideus a la cassola (amb verdures i carn de porc) Fruita del temps	5 Cigrons amb carbassó i pastanaga Filet de lluç amb salsa verda i amanida d'enciam Fruita del temps	6 Espinacs bullits amb patates Estofat de pollastre amb pinya i arròs integral (saltejat amb herbes aromàtiques) Fruita del temps
<i>I per sopar...</i> Sopa minestrone Pit de pollastre a la planxa amb rodanxes d'albergínia al forn Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Cueta de rap a la cassola amb tomàquet i olives negres Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Broqueta de gall dindi amb tomàquet xerry Poma al forn amb canyella	<i>I per sopar...</i> Sopa amb brou de verdures i pasta Filet de vedella a la planxa amb rúcula, panses i nous Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Llassanya de carn i verdures Mousse de iogurt
9 Macarrons integrals a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Bunyols de bacallà casolans (sense ou) i amanida d'enciam Fruita del temps	10 Mongetes seques guisades amb carbassa Gall dindi a la planxa i pastanaga ratllada logurt natural	11 Sopa de brou de verdures amb pasta Llom de porc arrebossat (sense ou) amb tomàquet amanit Fruita del temps	12 Vichyssoise (crema de porro, ceba i patata) Pollastre amb samfaina i patates fregides Fruita del temps	13 Arròs amb samfaina (amb albergínia, carbassó, tomàquet i pebrot) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam Fruita del temps
<i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Filet de gall dindi a la planxa amb picada i pebrot verd fregit Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Sopa de peix amb arròs Hamburguesa de pollastre a la planxa amb alvocat i tomàquet Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Puré de patates amb formatge gratinat Llenguado al forn amb orenga i lilit de carbassó i pastanaga Compota de pera i poma	<i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Xurrasco de vedella amb tomàquets xerrys, formatge fregit a daus i olives Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Pizza cassolana de base de pa de pagès (sofregit de tomàquet, orenga, formatge mozzarella i pernil cuit) Crema catalana
16 Llenties guisades amb verdures Calamars a l'andalusa i amanida de tomàquet Fruita del temps	17 Bledes amb arròs i fesolets Llom a la planxa i pastanaga ratllada logurt natural	18 Pasta de colors amb tonyina Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam Fruita del temps	19 Arròs integral amb tomàquet Sonso o seitó fresc fregit i pastanaga ratllada Fruita del temps	20 Crema de carbassó Hamburguesa de mongetes i tomàquet amanit Fruita del temps
<i>I per sopar...</i> Crema de bolets Cuixeta de pollastre a la brasa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Minestra de verdures amb tonyina Croquetes d'espinacs sense ou amb tomàquet amanit Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Sopa amb brou vegetal i verdures a juliana Llom de porc a la planxa amb pebrot vermell escalivat Suc de fruites de temporada	<i>I per sopar...</i> Patata, ceba i carbassa al forn Filet de gal dindi a la planxa, brots tendres i olives Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> PLAT COMBINAT: Pa amb tomàquet i embotit i amanida verda logurt natural
23 Sopa de brou de verdures amb pasta Bistec a la planxa i amanida d'enciam Fruita del temps	24 Cigrons guisats amb espinacs Filet de lluç a l'andalusa i pastanaga ratllada logurt natural	25 Amanida variada (enciam, tomàquet, poma i pastanaga) (Crema de verdures) Arròs amb bacallà i verdures Fruita del temps	26 Espaguetis integrals a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Filet de pollastre arrebossat (sense ou) i tomàquet amanit Fruita del temps	27 Mongeta tendra bullida amb patates Botifarra de porc al forn amb seques Fruita del temps
<i>I per sopar...</i> Patata, ceba i pebrot vermell al forn Tires de gall dindi a la planxa amb canonges i olives Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Broquetes de conill a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Bledes amb patates Llom a la planxa amb verdura en tempura logurt natural amb fruita	<i>I per sopar...</i> Minestra de verdures saltejada amb pernil salat Bacallà a la planxa amb carbassó al forn Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> PITA amb falafell, enciam, tomàquet, ceba picada i nous
30 Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Pollastre a la planxa i amanida d'enciam Fruita del temps	31 Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn amb verduretes logurt natural	<ul style="list-style-type: none"> . 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 (educadors4uatre@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 Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatre SL. 		
<i>I per sopar...</i> Vichyssoise Orada al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Llibrets de porc amb formatge amb enciam i olives Fruita del temps			