



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



· 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 i P4 el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar.  
 · Els plats entre parèntesis 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 (**educadors4uatres@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 4uatres SL.

<p><b>1</b> Verdura (espinacs) bullida amb patates</p> <p>Estofat de pollastre amb verdures i arròs integral saltejat</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de coliflor Hamburguesa de conill a la planxa amb enciam, ceba i blat de moro Rodanxes de taronja</p>	<p><b>2</b> Mongetes seques guisades amb carbassó i pastanaga</p> <p>Bunyols de bacallà (sense ou) amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Lassanya de verdures Pannacotta</p>			
<p><b>5</b> Llenties guisades amb arròs</p> <p>Pollastre a la planxa i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa amb brou de verdures Salmó a la planxa amb pebrot verd fregit Fruita del temps</p>	<p><b>6</b> Patates estofades amb verdures</p> <p>Filet de lluç a l'andalusa i amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural ensucrat</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda i pèsols amb patates Pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps</p>	<p><b>7</b> Sopa de brou de verdures amb pasta</p> <p>Botifarra de porc al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Purè de patata amb formatge gratinat Rap a la cassola amb salsa de tomàquet i ceba logurt al gust</p>	<p><b>8</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Calamars a l'andalusa (enfarinats i fregits) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espinacs a la catalana Broqueta de conill amb tomàquet xerry Fruita del temps</p>	<p><b>9</b> Espirals de colors amb daus de tomàquet i olives</p> <p>Gall dindi al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crep salat (de pernil, formatge, gambes...) Crep dolç (de xocolata, mermelada...)</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>13</b> Macarrons integrals napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural ensucrat</p> <p><i>I per sopar...</i> Patates al forn amb romaní Pit de pollastre a la planxa amb amanida variada Suc de fruites natural</p>	<p><b>14</b> Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</p> <p>Pollastre amb samfaina i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Escudella amb arròs i fideus Llenguado al forn a les fines herbes amb patata al forn Fruita del temps</p>	<p><b>15</b> 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> Sopa de llenties Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida de pastanaga i poma Fruita del temps</p>	<p><b>16</b> Vichyssoise (crema de porro i patata)</p> <p>Tall rodó de vedella amb bolets i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> <u>PLAT ÚNIC:</u> Broqueta de mero i tomàquet xerry a la planxa amb patates logurt al gust</p>
	<p><b>19</b> Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga) (Crema de verdures)</p> <p>Paella d'arròs a la marinera (amb peix, sípia, gambetes i calamar)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patata Conill al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p><b>20</b> Espaguetis al pesto</p> <p>Pollastre a la planxa i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural ensucrat</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Llenguado a la planxa amb picat de verdures i pèsols Fruita del temps</p>	<p><b>21</b> Sopa de brou de pollastre amb pasta</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> Purè de patata amb salsa tomàquet Broqueta de gall dindi amb verdures Poma amb canyella al forn</p>	<p><b>22</b> Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa amb brou vegetal, verdura juliana i fideus Croquetes (sense ou) amb enciam Fruita del temps</p>
<p><b>26</b> Arròs a l'hortolana (amb albergínia, mongeta, bròquil, pastanaga)</p> <p>Calamars encebats i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Cuixetes de pollastre a l'allet Fruita del temps</p>	<p><b>27</b> Mongetes seques guisades amb verdures</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural ensucrat</p> <p><i>I per sopar...</i> Trinxat de la Cerdanya Lluç a la planxa amb llimona, enciam, ceba i olives Fruita del temps</p>	<p><b>28</b> Crema de carbassa</p> <p>Bacallà amb samfaina i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de fideus Llibret de llom i pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p><b>29</b> Galets a la napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Hamburguesa de llegum amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Moniato al forn amb oli i fines herbes Salmó a la planxa amb pebrot vermell escalivat logurt</p>	<p><b>30 Castanyada</b> Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de poma i patates fregides</p> <p>Macedònia de fruites</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Pa amb tomàquet i pernil Broqueta de plàtan i poma</p>