



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>1 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>2 Mongetes seques guisades amb carbassó i pastanaga</p> <p>Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Lassanya de verdures Pannacotta</p>			
<p>5 Llenties guisades amb arròs</p> <p>Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet 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>6 Patates estofades amb verdures</p> <p>Filet de lluç a l'orli i amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural ensucrat</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda i pèsols amb patates Filet de pollastre a la planxa amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>7 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>8 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 Truita a la francesa amb pa amb tomàquet Fruita del temps</p>	<p>9 Espirals de colors amb salsa de formatges</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>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13 Macarrons integrals napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Truita de carbassó 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>14 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>15 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 Truita a la francesa amb amanida de pastanaga i poma Fruita del temps</p>	<p>16 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> PLAT ÚNIC: Broqueta de mero i tomàquet xerry a la planxa amb patates logurt al gust</p>
<p>19 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>20 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita d'espinacs 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>21 Sopa de brou de pollastre amb pasta</p> <p>Filet de lluç al forn amb llió 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>22 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 Ous farcits amb tonyina i gratinats Fruita del temps</p>	<p>23 Bledes amb arròs i fesolets</p> <p>Llom arrebossat amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> PLAT ÚNIC: Hamburguesa de peix a la planxa amb tomàquet a rodanxes, pa d'hamburguesa i patates fregides Crema catalana</p>
<p>26 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>27 Mongetes seques guisades amb verdures</p> <p>Truita de patates 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>28 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>29 Galets a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Hamburguesa de llegum amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Manioto al forn amb oli i fines herbes Salmó a la planxa amb pebrot vermell escalivat logurt</p>	<p>30 Castanyada Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) amb minicroquetes (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 truita al gust Broqueta de plàtan i poma</p>