



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>3</b> <b>Llenties estofades amb ceba i pastanaga</b>  Truita de carbassó amb amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Cuixetes de pollastre al forn amb tomàquet i alls a rodanxes Fruita del temps	<b>4</b> <b>Crema de verdures ( porro, carbassó, bròquil, pastanaga)</b>  Filet de pollastre arrebossat amb acompanyament d'arròs integral fines herbes  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Amanida russa amb tonyina Cueta de rap al forn amb llimona i ceba Batut de plàtan i taronja	<b>5</b> <b>Espaguetis napolitana (amb salsa de tomàquet)</b>  Filet de lluç al forn amb verdures i pastanaga ratllada  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Amanida verda Pit de gall dindi a la planxa amb poma al forn de guarnició Fruita del temps	<b>6</b> <b>Bledes guisades amb arròs i fesolets</b>  Salsitxes de porc al forn i amanida de tomàquet  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> <b>PLAT ÚNIC:</b> Hamburguesa de vedella amb pa d'hamburguesa, ceba, tomàquet i enciam Patates xips per acompanyar iogurt soja o sense lactosa
<b>9</b> <b>Fideuà de verdures (amb carxofa, pebrot, bròquil, albergínia i ceba)</b>  Truita de pernil i pastanaga ratllada  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Crema de verdures Pit de pollastre a l'allet Compota de poma	<b>10</b> <b>Mongetes seques guisades amb carbassó</b>  Calamars a l'andalusa (enfarinats i fregits) amb amanida d'enciam  <b>logurt soja o s/lactosa</b>  <i>I per sopar...</i> Espinacs a la catalana (panses, pinyons i ceba) Botifarra a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps	<b>11</b> <b>Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</b>  Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i amanida de tomàquet  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Espaguetis a la Norma (tomàquet i albergínia) Llenguado a la planxa amb picada d'ametlles, all i julivert Fruita del temps	<b>12</b> <b>Arròs amb xampinyons</b>  Bunyols de bacallà casolans i amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Trinxat de col i patates Llom a la planxa amb amanida de tomàquet i pastanaga Fruita del temps	<b>13</b> <b>Crema de carbassa</b>  Estofat de pollastre amb verdures i cuscús  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Amanida grega Truita de patates amb pa amb tomàquet Broqueta de mango i plàtan
<b>16</b> <b>Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet)</b>  Filet de lluç al forn amb verdures i amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Bledes amb patates saltejades amb alls tendres Cuixa de pollastre a la brasa amb tomàquet al forn Fruita del temps	<b>17</b> <b>Cigrons guisats amb espinacs</b>  Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada  <b>logurt soja o s/lactosa</b>  <i>I per sopar...</i> Arròs 3 delícies Pit de gall dindi empanat amb carbassó al forn Fruita del temps	<b>18</b> <b>Crema de carbassó</b>  Gall dindi al forn amb patates fregides  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Amanida de pasta Truita de pernil amb enciam i pastanaga Poma al forn amb canyella	<b>19</b> <b>Patates estofades amb costella de porc i verdures</b>  Seitó fresc a l'andalusa amb amanida de tomàquet  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Minestra de verdures Xai a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	<b>20</b> <b>Arròs amb tomàquet</b>  Escalopa de vedella amb amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Guacamole amb nachos Fajitas de tires de pollastre, enciam, tomàquet i ceba tallat petit Gelatina
<b>23 Sant Jordi</b> <b>Sopa de lletres</b>  Llibrets de llom (farçits amb pernil i arrebossats) amb amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Puré de patates gratinat Lluç a la planxa a les fines herbes amb tomàquet amanit Fruita del temps	<b>24</b> <b>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba</b>  Truita de patates amb amanida de tomàquet  <b>logurt soja o s/lactosa</b>  <i>I per sopar...</i> Amanida de mongeta verda rodona, tomàquet xerry i pernil Pit de pollastre a la planxa amb patata al forn Fruita del temps	<b>25</b> <b>Trinxat de col i patata</b>  Pollastre al forn amb poma i pastanaga ratllada  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Bol d'amanida de brots tendres i pipes Espaguetis a la bolonyesa Compota de poma amb vainilla	<b>26</b> <b>Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</b>  Paella d'arròs marinera (amb peix, sípia, gambetes i calamar)  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> Hummus amb bastonets de pastanaga Salmó a la planxa amb pebrot verd fregit Fruita del temps	<b>27</b> <b>Verdura (espinacs) bullida amb patates</b>  Filet de bacallà guisat amb tomàquet i cigronets i amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>  <i>I per sopar...</i> <b>PLAT ÚNIC:</b> Pizza al gust Batut de iogurt i maduixes
<b>30</b> <b>Festa</b> 	Els règims puntuals (astringents, laxants o altres), s'han de demanar a la cuina <b>abans de les 10 del matí (93 581 10 82)</b> . Els primers plats de llegum i pasta són de producció ecològica. . Un dia a la setmana mengem el pa integral. . 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 ens trobareu a l'Escola i/o al telèfon 93 581 10 82 de 9h a 12h. . Menú revisat i sopars proposats per Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatres SL.			