




Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4 Sant Nicolau	5	6
Galets a la bolonyesa (amb carn picada i salsa de tomàquet) Truita d'espínacs i pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs a l'hortolana (amb verdures) Barretes de lluç amb amanida de tomàquet Iogurt s/lactosa o soja	Crema de carbassa Mandonguilles a la jardineria amb patates fregides Fruita del temps	Festa 	Festa
<i>I per sopar...</i> Espínacs a la catalana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Sopa de brou de verdures minestrone Filet de vedella amb romaní i all picat Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Hummus amb palets de pastanaga i de pa Llenguado a la planxa amb pebrot vermell i ceba escalivada Fruita del temps		
9 Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet) Truita de pernil amb amanida d'enciam Fruita del temps	10 Cigrons amb espínacs Bunyols de bacallà casolans amb pastanaga ratllada Iogurt s/lactosa o soja	11 Sopa de brou de peix amb pasta Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet Fruita del temps	12 Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates Llom de porc al forn amb bolets i cuscús Fruita del temps	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Seitó fresc a l'andalusa amb amanida d'enciam Fruita del temps
<i>I per sopar...</i> Sopa de ceba Pollastre al forn amb llimona Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Broqueta de pollastre a la planxa amb tomàquets xerris Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Puré de patates Lluç a la planxa amb enciam i olives Compota de poma	<i>I per sopar...</i> Espaguetis amb salsa de tomàquet i tonyina Truita a la francesa amb enciam i ceba Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Falafel amb pa fajita i amanida a juliana Gelatina de fruites
16 Lenties guisades amb carbassó i pastanaga Filet de lluç a l'orli (arrebossat) i amanida de tomàquet Fruita del temps	17 Arròs integral amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, pebrot) Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada Iogurt s/lactosa o soja	18 Trinxat de col i patata Calamars encebats amb amanida d'enciam Fruita del temps	19 Crema de verdures amb crostonets de pa torrat Fideus a la cassola (amb carn i verdures) i amanida d'enciam Fruita del temps	20 Sopa de galets Pollastre al forn amb prunes, panses i pinyons Torrons, galetes i polvorons (especials sense làctics)
<i>I per sopar...</i> Sopa de brou de verdures amb arròs Llom de porc a la planxa amb pebrot verd fregit Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Crema de lenties vermelles Rap al forn amb llit de tomàquet i carbassó Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Macarrons amb salsa de tomàquet Cuixa de pollastre a la brasa Pinya natural	<i>I per sopar...</i> Pèsols amb patates Tonyina a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> PLAT ÚNIC: Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Macedònia de fruites

- 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 (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 Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatres SL.

