




Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>2 Galets a la bolonyesa (amb carn picada i salsa de tomàquet)</p> <p>Pollastre al forn i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espinacs a la crema Llom a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>3 Arròs a l'hortolana (amb verdures)</p> <p>Filet de lluç a l'andalusa amb amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural ensucrat</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de verdures minestrone Pollastre amb romaní i all picat Fruita del temps</p>	<p>4 Sant Nicolau Crema de carbassa</p> <p>Mandonguilles (especials sense ou) a la jardinera amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p><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</p>	<p>5</p> <p>Festa</p> 	<p>6</p> <p>Festa</p>
<p>9 Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Llom a la planxa amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de ceba Pollastre al forn amb llimona Fruita del temps</p>	<p>10 Cigrons amb espinacs</p> <p>Bunyols de bacallà casolans (especials sense ou) amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural ensucrat</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Broqueta de pollastre a la planxa amb tomàquet xerris Fruita del temps</p>	<p>11 Sopa de brou de peix amb pasta</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Purè de patates Lluç a la planxa amb enciam i olives Compota de poma</p>	<p>12 Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</p> <p>Llom de porc al forn amb bolets i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis amb salsa de tomàquet i tonyina Conill al forn amb amanida d'enciam i ceba Fruita del temps</p>	<p>13 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Seitó fresc a l'andalusa amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Falafel amb pa fajita i amanida a juliana Gelatina de fruites</p>
<p>16 Lenties guisades amb carbassó i pastanaga</p> <p>Filet de lluç a l'andalusa (arrebossat sense ou) i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><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</p>	<p>17 Arròs integral amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, pebrot)</p> <p>Bistec a la planxa i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural ensucrat</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de lleties vermelles Rap al forn amb llet de tomàquet i carbassó Fruita del temps</p>	<p>18 Trinxat de col i patata</p> <p>Calamars encebats amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Macarrons amb salsa de formatge Cuixa de pollastre a la brasa Pinya natural</p>	<p>19 Crema de verdures amb crostonets de pa torrat</p> <p>Fideus a la cassola (amb carn i verdures) i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pèsols amb patates Tonyina a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>20 Sopa de galets</p> <p>Pollastre al forn amb prunes, panses i pinyons</p> <p>Torrans, galetes i polvorons (especials sense ou)</p> <p><i>I per sopar...</i> <u>PLAT ÚNIC:</u> Trita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Macedònia de fruites</p>

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

