



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> <b>Fideus amb carxofes</b>  Barretes de lluç i amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>	<b>2</b> <b>Llenties guisades amb verdures</b>  Truita fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada  <b>logurt s/lactosa o soja</b>	<b>3</b> <b>Sopa de brou de verdures amb pasta</b>  Salsitxes de pollastre al forn i amanida de tomàquet  <b>Fruita del temps</b>	<b>4</b> <b>Espinacs bullits amb patates</b>  Llom de porc arrebossat i amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>	<b>5</b> <b>Amanida variada</b> (enciam, tomàquet, poma i pastanaga) ( <b>Crema de verdures</b> )  Arròs a la marinera (amb sípia, gambetes i calamar)  <b>Fruita del temps</b>
<i>I per sopar...</i> Sopa minestrone Pit de pollastre a la planxa amb rodanxes d'albergínia Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Broqueta de gall dindi amb tomàquet xerry Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Llom de conill a la planxa amb rúcula, panses i nous Poma al forn amb canyella	<i>I per sopar...</i> Sopa amb brou de carn i pasta Cueta de rap a la cassola amb tomàquet i olives negres Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Lassanya de carn i verdures logurt vegetal o sense lactosa
<b>8</b> <b>Macarrons integrals a la napolitana</b> (amb salsa de tomàquet)  Bunyols de bacallà casolans i amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>	<b>9</b> <b>Mongetes seques guisades amb carbassa</b>  Truita de pernil i pastanaga ratllada  <b>logurt natural</b>	<b>10</b> <b>Sopa de brou de pollastre amb pasta</b>  Filet de lluç a l'orli amb tomàquet amanit  <b>Fruita del temps</b>	<b>11</b> <b>Crema de carbassó</b>  Fricandó de vedella amb bolets i pastanaga ratllada  <b>Fruita del temps</b>	<b>12</b> <b>Arròs a l'hortolana</b> (amb verdures)  Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>
<i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Filet de gall dindi a la planxa amb picada i pebrot verd fregit Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Sopa de peix amb arròs Hamburguesa de pollastre a la planxa amb alvocat i tomàquet Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Puré de patates Llenguado al forn amb orenga i llit de carbassó i pastanaga Compota de pera i poma	<i>I per sopar...</i> Hamburguesa de llegum amb brots tendres, tomàquets xerrys, nous i olives Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Pizza cassolana de base de pa de pagès (sofregit de tomàquet, orenga i pernil cuit) Gelatina
<b>15</b> <b>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba</b>  Calamars a l'andalusa i amanida de tomàquet  <b>Fruita del temps</b>	<b>16</b> <b>Bledes amb arròs i fesolets</b>  Truita d'espínacs i pastanaga ratllada  <b>logurt natural</b>	<b>17</b> <b>Pasta de colors a les fines herbes</b>  Estofat de pollastre amb amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>	<b>18</b> <b>Arròs integral amb tomàquet</b>  Sonso o seitó fresc fregit i pastanaga ratllada  <b>Fruita del temps</b>	<b>19</b> <b>Crema de pastanaga</b>  Llom de porc al forn amb patates fregides  <b>Fruita del temps</b>
<i>I per sopar...</i> Crema de bolets Cuixeta de pollastre a la brasa amb enciam i blat de moro Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Minestra de verdures Tonyina a la planxa amb pebrot vermell esclavat Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Sopa amb brou vegetal i verdures a juliana Croquetes d'espínacs sense làctics amb tomàquet amanit Suc de fruites de temporada	<i>I per sopar...</i> Patata, ceba i carbassa al forn Filet de gal dindi a la planxa, brots tendres i olives Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> <b>PLAT COMBINAT:</b> Truita de patates amb pa amb tomàquet i pebrot verd fregit logurt vegetal o sense lactosa
<b>22</b> <b>Sopa de brou de peix amb pasta</b>  Truita de patates i amanida d'enciam  <b>Fruita del temps</b>	<b>23</b> <b>Arròs amb xampinyons</b>  Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada  <b>logurt natural</b>	<b>24</b> <b>Mongeta tendra bullida amb patates</b>  Botifarra de porc al forn amb seques  <b>Fruita del temps</b>	<b>25</b> <b>Cigrons guisats amb espínacs</b>  Filet de pollastre arrebossat i tomàquet amanit  <b>Fruita del temps</b>	<b>26</b> <b>Amanida tropical</b> (enciam, tomàquet, pastanaga, poma i pinya) ( <b>Crema de verdures</b> )  Pasta a la bolonyesa (amb carn picada i salsa de tomàquet)  <b>Macedònia de fruites</b>
<i>I per sopar...</i> Minestra de verdures saltejada amb pernil salat Tires de gall dindi a la planxa amb canonges i olives Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Broquetes de conill amb tomàquet al forn Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> Bledes amb patates Truita a la francesa amb verdura en tempura Batut amb fruita fresca	<i>I per sopar...</i> Patata, ceba i pebrot vermell al forn Bacallà a la planxa Fruita del temps	<i>I per sopar...</i> <b>PITA</b> amb falafell, enciam, tomàquet, ceba picada i formatge feta Broqueta de plàtan i pinya

. 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 **logurt** és natural ensucrat La Fageda. Si alguna família el vol sense sucre, ho pot demanar. A P3 i a P4 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 mail ([educadors4uatre@gmail.com](mailto:educadors4uatre@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 Lidia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatre SL. (núm.col.legiada CAT000373)

