



| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|---|---|--|---|--|
| <p><b>13</b><br/>Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Barretes de lluç amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>           | <p><b>14</b><br/>Patates bullides amb pell i amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>iogurt natural *</p>                 | <p><b>15</b><br/>Crema de pastanaga</p> <p>Salsitxes de porc al forn i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>   | <p><b>16</b><br/>Amanida de lleties (amb tomàquet, pebrot i tonyina)</p> <p>Estofat de pollastre amb pinya i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>17</b><br/>Arròs integral amb samfaina</p> <p>Filet de lluç al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>                 |
| <p><i>I per sopar...</i><br/>Sopa de verdura<br/>Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit<br/>Fruita del temps</p>  | <p><i>I per sopar...</i><br/>Amanida de tomàquet i formatge fresc<br/>Hamburguesa de cigrons<br/>Fruita del temps</p>                                     | <p><i>I per sopar...</i><br/>Mongeta amb patates<br/>Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada<br/>iogurt natural</p>  | <p><i>I per sopar...</i><br/>Gaspaxo amb crostons<br/>Truita de patata i ceba amb enciam i olives<br/>Fruita del temps</p>                                  | <p><i>I per sopar...</i><br/>Pizza al gust<br/>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>  |
| <p><b>20</b><br/>Amanida de pasta de colors (amb formatge fresc, daus de pernil i tomàquet)</p> <p>Truita d'espínacs i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>21</b><br/>Pastís de patata (amb tonyina, enciam i olives)</p> <p>Filet de lluç a l'orli amb amanida de tomàquet</p> <p>iogurt natural *</p>        | <p><b>22</b><br/>Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga) (Crema de verdures)</p> <p>Paella marinera (amb peix, sípia, gambetes, calamar)</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>23</b><br/>Cigrons amb carbassó i pastanaga</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>                     | <p><b>24</b><br/>Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p><i>I per sopar...</i><br/>Crema de carbassó<br/>Filet de rosada al forn amb llit de tomàquet i ceba<br/>Fruita del temps</p>                                       | <p><i>I per sopar...</i><br/>Sopa de pasta amb brou de carn<br/>Filet de gall dindi a la planxa amb pisto de verdures<br/>Fruita del temps</p>            | <p><i>I per sopar...</i><br/>Pèsols amb patata i pastanaga<br/>Broquetes de verdura i pollastre<br/>iogurt natural</p>   | <p><i>I per sopar...</i><br/>Sopa minestrone (amb hortalisses)<br/>Filet de lluç al forn a les fines herbes amb patata a llesques<br/>Fruita del temps</p>  | <p><i>I per sopar...</i><br/>Arròs a la balonyesa amb un ou fregit<br/>Taronja a rodanxes amb canyella</p>                               |
| <p><b>27</b><br/>Amanida d'arròs (amb enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Bunyols de bacallà casolans amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>          | <p><b>28</b><br/>Mongetes seques guisades amb carbassa</p> <p>Truita a les fines herbes amb pa de pagès amb tomàquet i enciam</p> <p>iogurt natural *</p> | <p><b>29</b><br/>Espaguetis integrals napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p><b>30</b><br/>Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>                       |  |
| <p><i>I per sopar...</i><br/>Sopa de verdura amb fideus integrals<br/>Cuixetes de pollastre a l'allet amb enciam i olives<br/>Fruita del temps</p>                    | <p><i>I per sopar...</i><br/>Bròquil i patata<br/>Orada al forn amb ceba i julivert<br/>Fruita del temps</p>  | <p><i>I per sopar...</i><br/>Crema de carbassa<br/>Pit de gall dindi al forn amb carbassó al forn<br/>iogurt natural</p>   | <p><i>I per sopar...</i><br/>Hummus amb bastonets de pastanaga<br/>Seitan a la planxa amb enciam i olives<br/>Fruita del temps</p>                          |  |

\* El **iogurt**. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2021-22, a P3, P4 i P5 el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar. A Educació Primària el iogurt és natural ensucrat. Si alguna família el vol sense sucre, ho pot demanar.

- . 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**.
- . 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, al telèfon 93 581 10 82 de 9h a 11h i al mail educadors4uatresl@gmail.com.
- . Menú revisat i sopars proposats per Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatresl.