



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>13 Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Filet de lluç a l'andalusa amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de verdura Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>14 Patates bullides amb pell i amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Amanida de tomàquet i formatge fresc Hamburguesa de cigrons Fruita del temps</p>	<p>15 Crema de pastanaga</p> <p>Salsitxes de porc al forn i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta amb patates Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada logurt natural</p>	<p>16 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><i>I per sopar...</i> Gaspaxo amb crostons Conill al forn amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>17 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> Pizza al gust Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>
<p>20 Amanida de pasta de colors (amb formatge fresc, daus de pernil i tomàquet)</p> <p>Llom de porc a la planxa i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Filet de rosada al forn amb llit de tomàquet i ceba Fruita del temps</p>	<p>21 Pastís de patata (amb tonyina, enciam i olives)</p> <p>Filet de lluç a l'orli amb amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de pasta amb brou de carn Filet de gall dindi a la planxa amb pisto de verdures Fruita del temps</p>	<p>22 Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga) (Crema de verdures)</p> <p>Paella marinera (amb peix, sípia, gambetes, calamar)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pèsols amb patata i pastanaga Broquetes de verdura i pollastre logurt natural</p>	<p>23 Cigrons amb carbassó i pastanaga</p> <p>Filet de pollastre arrebossat (sense ou) amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa minestrone (amb hortalisses) Filet de lluç al forn a les fines herbes amb patata a llesques Fruita del temps</p>	<p>24 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> Arròs a la bolonyesa Hamburguesa de lleties Taronja a rodanxes amb canyella</p>
<p>27 Amanida d'arròs (amb enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Bunyols de bacallà casolans (sense ou) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de verdura amb fideus integrals Cuixetes de pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>28 Mongetes seques guisades amb carbassa</p> <p>Truita a les fines herbes amb pa de pagès amb tomàquet i enciam</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Bròquil i patata Orada al forn amb ceba i julivert Fruita del temps</p>	<p>29 Espaguetis integrals napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Pit de gall dindi al forn amb carbassó al forn logurt natural</p>	<p>30 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> Hummus amb bastonets de pastanaga Seitan a la planxa amb enciam i olives 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 de l'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.