


Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	<p>1 Amanida variada amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>Llenties guisades amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>2 Crema de verdures</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3 Espinacs bullits amb patates</p> <p>Cigrons saltejats amb ceba i arròs integral</p> <p>Fruita del temps</p> 	<p>4 Sopa de verdures amb pasta</p> <p>Mongetes seques amb verdura i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>7 Macarrons integrals a la napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Llenties amb verdura i amanida d'enciam</p>  <p>Fruita del temps</p>	<p>8 Arròs a l'hortolana (amb verdures)</p> <p>Cigrons amb oli d'oliva i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9 Sopa de verdures amb pasta</p> <p>Burguer vegetal amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10 Crema de carbassa</p> <p>Arròs amb salsa de bolets</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11 Mongetes seques guisades amb carbassa</p> <p>Patates amb julivert i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>14 Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Carbassó saltejat i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15 Amanida variada</p> <p>Bledes amb arròs i fesolets</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16 Pasta de colors amb samfaina</p> <p>Cigrons saltejats amb ceba i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17 Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Llenties amb verdures i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> 	<p>18 Patates estofades amb verdures</p> <p>Mongetes seques saltejades amb ceba i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>21 Espaguetis al pesto (amb nous, alfàbrega i oli d'oliva)</p> <p>Llenties amb verdura i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>22 Arròs amb xampinyons</p> <p>Cigrons saltejats amb verdures i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23 Mongeta tendra bullida amb patates</p> <p>Cigrons saltejats amb ceba i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24 Cigrons guisats amb espinacs</p> <p>Saltat de verdures i patata i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25 Sopa de brou vegetal amb pasta</p> <p>Patates i pèsols bullits i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>28 Fideuà de verdures</p> <p>Llenties amb arròs i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>29 Mongetes estofades amb carbassó</p> <p>Patata al forn a les fines herbes i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30 Crema de pastanaga</p> <p>Cuscús amb verdures i cigrons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31 Sopa de brou de verdures amb pasta</p> <p>Pèsols saltejats amb patates i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</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 plats de llegum i pasta són de **producció ecològica**.

. Dos dies a la setmana (els dimarts i els dijous) mengem el **pa integral**.



Aliments integrals

. 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 per Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Nº col·legiada CAT000373)