



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5	6	7	8	9
<p>Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Truita d'espínacs i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Saltejat de mongeta verda i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps</i></p>	<p>Patates bullides amb pell i amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>Filet de lluç al forn amb llimona i orenga i amanida d'enciam</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar... Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Broqueta de gall dindi amb verdures Fruita del temps</i></p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Llom de porc arrebossat i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Llacets amb amanida Bacallà al forn amb salsa de tomàquet i orenga Fruita del temps</i></p>	<p>Amanida de lleties (amb tomàquet, pebrot i tonyina)</p> <p>Estofat de pollastre amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Bròquil amb patates Truita a la francesa amb enciam i tomàquets xerrys Macedònia de fruites natural</i></p>	<p>Arròs integral amb samfaina </p> <p>Seitó fresc a l'andalusa amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... PLAT ÚNIC: Hamburguesa de llegum amb pa d'hamburguesa, enciam i tomàquet i patates al forn logurt vegetal</i></p>
<p>12</p> <p>Amanida de pasta de colors (amb daus de pernil i tomàquet)</p> <p>Truita a les fines herbes amb pa de pagès amb tomàquet i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Crema de porro i patata Pernils de pollastre al forn amb llit de ceba i carbassó Fruita del temps</i></p>	<p>13</p> <p>Pastís de patata (amb tonyina, enciam i olives)</p> <p>Filet de lluç a l'orli amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar... Pèsols saltejats amb ceba Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps</i></p>	<p>14</p> <p>Cigrons estofats amb carbassó i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Gaspaxo Truita de patates amb blat de moro i olives Fruita del temps</i></p>	<p>15</p> <p>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... PLAT ÚNIC: Mandonguilles de llegum amb samfaina i patates Daus de fruita fresca amb iogurt vegetal</i></p>	<p>16</p> <p>Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Pizza casolana al gust Fruita del temps</i></p>
<p>19</p> <p>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><i>I per sopar... Patates bullides amb oli i fines herbes Cuixetes de pollastre amb allada Fruita del temps</i></p>	<p>20</p> <p>Mongetes seques guisades amb carbassa</p> <p>Truita de carbassó i pastanaga ratllada</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar... Crema de carbassó Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps</i></p>	<p>21</p> <p>Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga) (Crema de verdures) </p> <p>Espaguetis a la bolonyesa de lleties</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Trinxat de col i patata Filet de rosada al forn amb verdures Fruita del temps</i></p>	<p>22</p> <p>Verdura (espínacs) bullida amb patates</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Hummus amb bastonets de pastanaga Conill rostit amb ceba Llesques de poma amb suc de llimona</i></p>	<p>23</p> <p>Sopa de brou de pollastre amb pasta</p> <p>Filet de lluç al forn amb tomàquet i ceba i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... PLAT ÚNIC: Arròs a la cubana (amb salsa de tomàquet, ou fregit, plàtan al forn) logurt vegetal</i></p>
<p>26</p> <p>Galets amb salsa de tomàquet</p> <p>Barretes de lluç amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Mongeta verda i patates Pit de pollastre al forn a les fines herbes Fruita del temps</i></p>	<p>27</p> <p>Lleties guisades amb carbassó i ceba</p> <p>Truita de pernil i pastanaga ratllada</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar... Purè de patata i ceba Gall dindi a la planxa amb tomàquet i olives Fruita del temps</i></p>	<p>28</p> <p>Arròs amb xampinyons</p> <p>Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... Crema de pastanaga Salmó a la planxa amb pebrot verd fregit Fruita del temps</i></p>	<p>29</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Calamars a l'andalusa (enfarinats i fregits) i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... PLAT ÚNIC: Cigrons amb espínacs i ou dur Compota de pera</i></p>	<p>30</p> <p>Sopa de verdures (amb porro, pastanaga, patata, coliflor)</p> <p>Estofat de vedella amb cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar... PLAT ÚNIC: Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet i arròs integral Fruita del temps</i></p>

* El iogurt. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2022-23, a P3, P4, P5 i 1r el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar. A partir de 2n 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 (els dimarts i els dijous) mengem el **pa integral**.

. Un dia al mes el menú no conté proteïna animal

. Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Infantil.

. Aquest menú pot ser modificat per causes imprevisibles 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 educadors4uatre@gmail.com.

. Menú revisat i sopars proposats per Lúdia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatre SL.



Aliments integrals



Dia sense proteïna animal

