






Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>1</p> <p>Festa</p> 	<p>2</p> <p>Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</p> <p>Rodanxa de lluç a la romana i amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita</p>	<p>3</p> <p>Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</p> <p>Mongetes seques saltades amb all i julivert</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Patates bullides amb oli d'oliva Braqueta de gall dindi amb verdures Fruita</p>	<p>4</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Truita de carbassó i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espinacs amb patates saltejats a la catalana (bacó, panses, pinyons) Filet de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p>5</p> <p>Llenties amb patates</p> <p>Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs amb salsa de tomàquet Orada al forn a les fines herbes amb carbassó arrebossat logurt</p>
<p>8</p> <p>Festa</p> 	<p>9</p> <p>Amanida de llenties (amb tomàquet, ceba i tonyina)</p> <p>Truita de patates i amanida d'enciam</p> <p>logurt natural (*)</p> <p><i>I per sopar...</i> Coliflor amb patates Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet i formatge fresc Fruita</p>	<p>10</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Calamars a l'andalusa i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa minestrone Seitò a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Cigrons amanits amb oli d'oliva i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Saltejat de quinoa amb verdures (carbassó, ceba, albergínia) i ou dur Fruita</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>Estofat de pollastre amb verdures i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Gaspatxo amb trossets de poma Bacallà arrebossat amb farina de cigrò amb brots tendres i pipes logurt</p>
<p>15</p> <p>Amanida variada amb blat de moro i olives (Crema de verdures)</p> <p>Llenties saltejades amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis amb salsa de tomàquet, tonyina i formatge ratllat Fruita</p>	<p>16</p> <p>Verdura (bròquil) bullida amb patates</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets i cuscús</p> <p>logurt natural (*)</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs 3 delícies (truita, pastanaga, pèsols) Lluç a la planxa amb tomàquet al forn Fruita</p>	<p>17</p> <p>Mongetes seques guisades amb ceba pastanaga</p> <p>Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de porros Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita</p>	<p>18</p> <p>Galets amb salsa de formatges</p> <p>Peix fresc segons mercat i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Bledes amb patates Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita</p>	<p>19</p> <p>Arròs a l'hortolana (amb verdures)</p> <p>Gall dindi al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida variada amb formatges Pastre làctic</p>
<p>22</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Truita de carbassó i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espinacs amb patates Croquetes de pollastre Fruita</p>	<p>23</p> <p>Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</p> <p>Filet de lluç a l'orli amb amanida d'enciam</p> <p>logurt natural (*)</p> <p><i>I per sopar...</i> Pasta freda amb pinya, tomàquet, , pernil cuit a quadrats, olives,... Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p>24</p> <p>Amanida d'arròs (amb enciam, pastanaga, blat de moro i olives)</p> <p>Cigrons guisats amb espinacs</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Bacallà amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita</p>	<p>25</p> <p>Sopa de brou de peix amb pasta</p> <p>Llom de porc arrebossat i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pèsols amb patates saltejats amb ceba Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet i poma Fruita</p>	<p>26</p> <p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre al forn i amanida d'enciam i poma</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Hamburguesa de vedella amb pa d'hamburguesa i verdura al gust (enciam, tomàquet, alvocat,...) amb patates fregides</p>
<p>29</p> <p>Festa</p> 	<p>30</p> <p>Llenties guisades amb carbassó i pastanaga</p> <p>Bunyols de bacallà casolans i amanida d'enciam</p> <p>logurt natural (*)</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de coliflor Braqueta de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>31</p> <p>Arròs integral amb samfaina</p> <p>Truita de pernil i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de verdures a juliana Mandonguilles vegetals amb pisto de verdures Fruita</p>	<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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Un dia a la setmana 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 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 educadors4uatres@gmail.com. • Menú revisat i sopars proposats per Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatres SL. <p> Dia sense proteïna animal  Aliment integral</p>	