



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>FESTIU</b> 	<b>2</b> Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Truita d'espínacs i pastanaga ratllada <b>logurt vegetal o s/lactosa</b>	<b>3</b> Crema de carbassa Cigrons amb carbassó i amanida d'enciam <b>Fruita del temps</b>	<b>4</b> Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Bunyols de bacallà casolans i amanida de tomàquet <b>Fruita del temps</b>	<b>5</b> Arròs a la cassola amb llegum i verdures Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i pastanaga ratllada <b>Fruita del temps</b>
	<i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes i tomàquet a la planxa Fruita	<i>I per sopar...</i> Filet de lluç fet al forn amb llit de patata, moniato i ceba Fruita	<i>I per sopar...</i> Amanida russa amb tonyina Truita a la francesa amb carbassó empanat (sense ou) Fruita	<i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Filet de gall dindi a la planxa amb patates fregides logurt vegetal
<b>8</b> Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures) Llenties amb arròs i verdures <b>Fruita del temps</b>	<b>9</b> Verdura (bròquil) bullida amb patates Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada <b>logurt vegetal o s/lactosa</b>	<b>10</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb llimona i orenga i amanida d'enciam <b>Fruita del temps</b>	<b>11</b> Mongetes guisades amb ceba i carbassa Pollastre al forn amb poma i pastanaga ratllada <b>Fruita del temps</b>	<b>12</b> Galets amb salsa de tomàquet Escalopa de vedella amb tomàquet amanit <b>Fruita del temps</b>
<i>I per sopar...</i> Pernilets de pollastre al forn amb patates, carbassó i ceba Fruita	<i>I per sopar...</i> Sopa de verdures (patata, pastanaga, coliflor, porro) i pasta integral Salsitxes de gall dindi amb tomàquet cherry amanit Fruita	<i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Hummus amb palets de pa integral i de pastanaga Fruita	<i>I per sopar...</i> Coliflor amb patata Salmó a la planxa amb pebrots verd fregit Fruita	<i>I per sopar...</i> Gaspatxo amb trossets de poma Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet logurt vegetal
<b>15</b> Fideus integrals amb carxofes Truita de pernil i amanida de tomàquet <b>Fruita del temps</b>	<b>16</b> Arròs amb xampinyons Llenties amb carbassó i pastanaga <b>logurt vegetal o s/lactosa</b>	<b>17</b> Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb verdures i cuscús <b>Fruita del temps</b>	<b>18</b> Trinxat de col i patata Seitó fresc a l'andalusa i amanida de tomàquet <b>Fruita del temps</b>	<b>19</b> Cigrons guisats amb verdures Filet de pollastre arrebossat i pastanaga ratllada <b>Fruita del temps</b>
<i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Tires de filet de gall dindi empanats (sense ou) amb brots tendres amanits Fruita	<i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patata Orada al forn amb llimona i llit de carbassó Fruita	<i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb pasta integral Truita de pernil amb pastanaga i poma Fruita	<i>I per sopar...</i> Arròs amb salsa de tomàquet i alfàbrega Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciam i pipes Fruita	<i>I per sopar...</i> Pizza cassolana al gust logurt vegetal
<b>22</b> Crema de llenties vermelles i verdures Truita de patates i amanida d'enciam <b>Fruita del temps</b>	<b>23 Sant Jordi</b> Sopa de lletres Llibrets de llom amb pernil i amanida de tomàquet <b>logurt vegetal o s/lactosa</b> 	<b>24</b> Verdura (espínacs) bullida amb patates Mongetes seques saltades amb all i julivert i amanida d'enciam <b>Fruita del temps</b>	<b>25</b> Arròs a l'hortolana (amb verdures) Pollastre al forn amb llimona i pastanaga ratllada <b>Fruita del temps</b>	<b>26</b> Espaguetis a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Filet de lluç a l'orlí i tomàquet amanit <b>Fruita del temps</b>
<i>I per sopar...</i> Bròquil amb pastanaga i patata Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet i blat de moro Fruita	<i>I per sopar...</i> Amanida de patata amb pastanaga, tomàquet i olives Llobarro al forn a les fines herbes Fruita	<i>I per sopar...</i> Ous al plat amb patates i samfaina de verdures Fruita	<i>I per sopar...</i> Crema de verdures Croquetes vegetals amb brots tendres i olives Fruita	<i>I per sopar...</i> Enrotllats amb pa de fajita, falafel, verdura al gust logurt vegetal
<b>29</b> Arròs integral amb samfaina Truita d'espínacs i amanida d'enciam <b>Fruita del temps</b>	<b>30</b> Fideuà amb llegum i verdures Rodanxa de lluç a la romana i amanida de tomàquet <b>logurt vegetal o s/lactosa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Els règims puntuals (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina <b>abans de les 10 del matí (93 581 10 82)</b></li> <li>· El llegum i la pasta són de <b>producció ecològica</b>.</li> <li>· Dos dies a la setmana (els dimarts i els dijous) mengem el <b>pa integral</b>.</li> <li>· Un dia a la setmana el menú no conté proteïna animal</li> <li>· Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Infantil.</li> <li>· Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.</li> <li>· Per fer-nos qualsevol consulta ens trobareu a l'Escola, al telèfon 93 581 10 82 de 9h a 11h i al mail <a href="mailto:educadors4uatresl@gmail.com">educadors4uatresl@gmail.com</a>.</li> </ul>		
<i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Hamburguesa de pollastre amb patates al forn Fruita	<i>I per sopar...</i> Gaspatxo Pèsols amb patata saltejats amb pernil Fruita	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Menú revisat i sopars proposats per Lúdia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatresl.</li> </ul>		