



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>FESTIU</b> 	<b>2</b> Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat) Llom a la planxa i pastanaga ratllada <b>logurt natural</b> <i>I per sopar...            Mongeta verda amb patates            Pit de pollastre a la planxa a les fines herbes i tomàquet a la planxa            Fruïta</i>	<b>3</b> Crema de carbassa Cigrons amb carbassó i amanida d'enciam <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Filet de lluç fet al forn amb lilit de patata, moniato i ceba            Fruïta</i>	<b>4</b> Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Bunyols de bacallà casolans (sense ou) i amanida de tomàquet <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Amanida russa amb tonyina            Conill al forn amb carbassó empanat (sense ou)            Fruïta</i>	<b>5</b> Arròs a la cassola amb llegum i verdures Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i pastanaga ratllada <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Crema de carbassa            Filet de gall dindi a la planxa amb patates fregides            logurt</i>
	<b>8</b> Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures) Llenties amb arròs i verdures <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Pernilets de pollastre al forn amb patates, carbassó i ceba            Fruïta</i>	<b>9</b> Verdura (bròquil) bullida amb patates Hamburguesa de pollastre a la planxa i pastanaga ratllada <b>logurt natural</b> <i>I per sopar...            Sopa de verdures (patata, pastanaga, coliflor, porro) i pasta integral            Llom a la planxa amb tomàquet cherry amanit            Fruïta</i>	<b>10</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb llimona i orenga i amanida d'enciam <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Crema de carbassó            Hummus amb palets de pa integral i de pastanaga            Fruïta</i>	<b>11</b> Mongetes guisades amb ceba i carbassa Pollastre al forn amb poma i pastanaga ratllada <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Coliflor amb patata            Salmó a la planxa amb pebrot verd fregit            Fruïta</i>
<b>15</b> Fideus integrals amb carxofes Llom a la planxa i amanida de tomàquet <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Crema de pastanaga            Tires de filet de gall dindi empanats (sense ou) amb brots tendres amanits            Fruïta</i>	<b>16</b> Arròs amb xampinyons Llenties amb carbassó i pastanaga <b>logurt natural</b> <i>I per sopar...            Mongeta verda amb patata            Orada al forn amb llimona i lilit de carbassó            Fruïta</i>	<b>17</b> Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb verdures i cuscús <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Sopa de brou de carn amb pasta integral            Fruïta de formatge amb pastanaga i poma            Fruïta</i>	<b>18</b> Trinxat de col i patata Seitó fresc a l'andalusa i amanida de tomàquet <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Arròs amb salsa de tomàquet i alfàbrega            Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciam i pipes            Fruïta</i>	<b>19</b> Cigrons guisats amb verdures Filet de pollastre arrebossat (sense ou) i pastanaga ratllada <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Pizza cassolana al gust            logurt</i>
<b>22</b> Crema de llenties vermelles i verdures Pollastre a la planxa i amanida d'enciam <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Bròquil amb pastanaga i patata            Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet i blat de moro            Fruïta</i>	<b>23 Sant Jordi</b> Sopa de lletres Llibrets de llom amb formatge (sense ou) i amanida de tomàquet <b>logurt natural</b>  <i>I per sopar...            Amanida de patata amb pastanaga, tomàquet i olives            Llobarro al forn a les fines herbes            Fruïta</i>	<b>24</b> Verdura (espinacs) bullida amb patates Mongetes seques saltades amb all i julivert i amanida d'enciam <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Patates guisades amb costella de porc i samfaina de verdures            Fruïta</i>	<b>25</b> Arròs a l'hortolana (amb verdures) Pollastre al forn amb llimona i pastanaga ratllada <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Crema de verdures            Croquetes vegetals amb brots tendres i olives            Fruïta</i>	<b>26</b> Espaguetis a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat) Filet de lluç a l'andalusa i tomàquet amanit <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Enrotllats amb pa de fajita, falafel, verdura al gust            logurt</i>
<b>29</b> Arròs integral amb samfaina Pollastre a la planxa i amanida d'enciam <b>Fruïta del temps</b> <i>I per sopar...            Crema de carbassa            Hamburguesa amb patates al forn            Fruïta</i>	<b>30</b> Fideuà amb llegum i verdures Filet de lluç a l'andalusa i amanida de tomàquet <b>logurt natural</b> <i>I per sopar...            Gaspatxo            Pèsols amb patata saltejats amb pernil            Fruïta</i>	* El <b>logurt</b> . Progressivament anem introduint el logurt sense sucre. El curs 2023-24, a l3, l4, l5, 1r i 2n el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar. A partir de 3r el logurt és natural ensucrat. Si alguna família el vol sense sucre, ho pot demanar. . Els <b>règims puntuals</b> (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina <b>abans de les 10 del matí (93 581 10 82)</b> . El llegum i la pasta són de <b>producció ecològica</b> . . Dos dies a la setmana (els dimarts i els dijous) mengem el <b>pa integral</b> . . 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 imprevisibles o de força major. . 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> . . Menú revisat i sopars proposats per Lúdia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatresl.		