

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>FESTIU</p> 	<p>2</p> <p>Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Truita d'espínacs i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural *</p> <p><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</p>	<p>3</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Cigrons amb carbassó i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Filet de lluç fet al forn amb llit de patata, moniato i ceba Fruita</p>	<p>4</p> <p>Sopa de brou de pollastre amb pasta integral</p> <p>Bunyols de bacallà casolans i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Amanida russa amb tonyina Truita a la francesa amb carbassó empanat (sense ou) Fruita</p>	<p>5</p> <p>Arròs a la cassola amb llegum i verdures</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Filet de gall dindi a la planxa amb patates fregides Crema catalana</p>
	<p>8</p> <p>Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</p> <p>Llenties amb arròs i verdures</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pernils de pollastre al forn amb patates, carbassó i ceba Fruita</p>	<p>9</p> <p>Verdura (bròquil) bullida amb patates</p> <p>Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de verdures (patata, pastanaga, coliflor, porro) i pasta integral Salsitxes de gall dindi amb tomàquet cherry amanit Fruita</p>	<p>10</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn amb llimona i orenga i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Hummus amb palets de pa integral i de pastanaga Fruita</p>	<p>11</p> <p>Mongetes guisades amb ceba i carbassa</p> <p>Pollastre al forn amb poma i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Coliflor amb patata Salmó a la planxa amb pebrot verd fregit Fruita</p>
<p>15</p> <p>Fideus integrals amb carxofes</p> <p>Truita de pernil i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Tires de filet de gall dindi empanats (sense ou) amb brots tendres amanits Fruita</p>	<p>16</p> <p>Arròs amb xampinyons</p> <p>Llenties amb carbassó i pastanaga</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patata Orada al forn amb llimona i llit de carbassó Fruita</p>	<p>17</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb pasta integral Truita de formatge amb pastanaga i poma Fruita</p>	<p>18</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Seitó fresc a l'andalusa i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs amb salsa de tomàquet i alfàbrega Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciam i pipes Fruita</p>	<p>19</p> <p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Filet de pollastre arrebossat i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pizza cassolana al gust logurt</p>
<p>22</p> <p>Crema de llenties vermelles i verdures</p> <p>Truita de patates i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Bròquil amb pastanaga i patata Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet i blat de moro Fruita</p>	<p>23 Sant Jordi</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom amb formatge i amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural *</p>  <p><i>I per sopar...</i> Amanida de patata amb pastanaga, tomàquet, olives i formatge Llobarro al forn a les fines herbes Fruita</p>	<p>24</p> <p>Verdura (espínacs) bullida amb patates</p> <p>Mongetes seques saltades amb all i julivert i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Ous al plat amb patates i samfaina de verdures Fruita</p>	<p>25</p> <p>Arròs a l'hortolana (amb verdures)</p> <p>Pollastre al forn amb llimona i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Croquetes vegetals amb brots tendres i olives Fruita</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Filet de lluç a l'orli i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Enrotllats amb pa de fajita, falafel, verdura al gust Natilla</p>
<p>29</p> <p>Arròs integral amb samfaina</p> <p>Truita d'espínacs i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Hamburguesa de pollastre amb patates al forn Fruita</p>	<p>30</p> <p>Fideuà amb llegum i verdures</p> <p>Rodanxa de lluç a la romana i amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Gaspatxo Pèsols amb patata saltejats amb pernil Fruita</p>	<p>* El logurt. Progressivament anem introduint el logurt sense sucre. El curs 2023-24, a I3, I4, I5, 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.</p> <p>· Els règims puntuals (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina abans de les 10 del matí (93 581 10 82)</p> <p>· El llegum i la pasta són de producció ecològica.</p> <p>· Dos dies a la setmana (els dimarts i els dijous) mengem el pa integral.</p> <p>· Un dia a la setmana el menú no conté proteïna animal</p> <p>· Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Infantil.</p> <p>· Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.</p> <p>· Per fer-nos qualsevol consulta ens trobareu a l'Escola, al telèfon 93 581 10 82 de 9h a 11h i al mail educadors4uatresl@gmail.com.</p> <p>· Menú revisat i sopars proposats per Lúdia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatresl.</p>		