



Dilluns

Dimarts

Dimecres

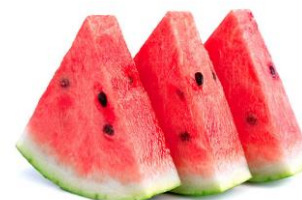
Dijous

Divendres

3 Espaguetis amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Broqueta de gall dindi amb verdures a la planxa Fruita	4 Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Filet de lluç al forn amb llit de patata, tomàquet i ceba logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Mandonguilles de llegums amb salsa de tomàquet, pèsols i patates fregides Fruita	5 Cigrons amb espinacs Filet de pollastre arrebossat i tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Ensaladilla amb tonyina al natural Truita a la francesa o ou dur Fruita	6 Mongeta tendra bullida amb patates Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Pasta freda integral (tomàquet cherry, pastanaga ratllada, blat de moro, olives...) Rap a la planxa amb all i julivert Fruita	7 Amanida variada (enciam, tomàquet, poma, pastanaga i olives) (Crema de verdures) Paella d'arròs, llegum i verdures Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa freda de tomàquet Cuixetes de pollastre a l'allet amb patata al forn logurt vegetal
10 Llenties amb carbassa Truita a les fines herbes amb pa de pagès sucuat amb tomàquet i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa vegetal amb arròs integral Salsitxes de pollastre amb enciam i poma Fruita	11 Patates bullides amb pell i amanida Estofat de pollastre amb verdures i cuscús logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Crema de verdures Lluç al forn amb llit de patata a les fines herbes Fruita	12 Gaspatxo o crema de pastanaga Cigrons amb salsa verda (alfàbrega, nous, julivert i oli d'oliva) Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Filet de gall dindi empanat (sense ou, només amb pa) amb tomàquet amanit Fruita	13 Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Llom de porc arrebossat amb pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de porro i patata freda Ou fregit amb samfaina Fruita	14 Arròs a l'hortolana (amb verdures) Seitó fresc a l'andalusa amb amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Amanida amb brots tendres, poma, pipes i nous Llom a la planxa amb llesques de patata i carbassó al forn Gelatina
17 Crema de carbassó Amanida de llenties i arròs (amb tomàquet i ceba) Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa freda de tomàquet Truita de patates amb enciam i olives Fruita	18 Arròs integral amb tomàquet Truita d'espinacs amb amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Orada al forn amb llit de rodanxes de patata, ceba i tomàquet Fruita	19 Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot i ceba Bunyols de bacallà casolans i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Gaspatxo amb crostonets de pa Hamburguesa de pollastre amb bròquil arrebossat Fruita	20 Amanida de pasta de colors (amb tomàquet i pernil cuit) Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Mongeta verda i patata Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita	21 Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures) Gall dindi al forn amb patates fregides Gelat <i>I per sopar...</i> Pizza casolana al gust Fruita

* El **iogurt**. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2023-24, a I3, I4, I5, I1r i 2n el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar. A partir de 3r 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)**
- . El llegum i la 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 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 educadors4uatresl@gmail.com.



. Menú revisat i sopars proposats per Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT00373), per a Educadors 4uatresl.