



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

* El iogurt. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2023-24, a 13, 14, 15, 1r 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 imprevistes 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 Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Diètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatres SL.

<p>1</p> <p>Festiu</p> 	<p>2</p> <p>Coliflor amb patates</p> <p>Filet de pollastre arrebossat i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa vegetal (patata, pastanaga, mongeta verda rodona, broquil...) Bacallà amb salsa de verdures i tomàquet (triturat sofregit de verdures i tomàquet) Fruita</p>	<p>3</p> <p>Amanida variada (enciam, tomàquet, poma i olives) (Crema de verdures)</p> <p>Cigrons amb patates i verdures</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Lasanya bolonyesa Flam d'ou</p>
<p>6</p> <p>Festiu El Roser de Maig</p> 	<p>7</p> <p>Crema de lleties vermelles amb verdures</p> <p>Truita de carbassó i amanida d'enciam</p> <p>Iogurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Patata al forn a les fines herbes Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p>8</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> Crema de carbassa Pollastre al forn amb rodanxes de carbassó al forn Fruita</p>
<p>13</p> <p>Amanida variada amb blat de moro i olives (Crema de verdures)</p> <p>Lleties saltejades amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou vegetal amb pasta integral Pit de pollastre empanat amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p>9</p> <p>Verdura (espinacs) bullida amb patates</p> <p>Mongetes seques amanides amb oli d'oliva i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb pasta integral Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis amb tomàquet</p> <p>Estofat de pollastre amb verdures i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Truita a la francesa amb amanida de tomàquets xerri i olives Fruita</p>
<p>14</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets i pastanaga ratllada</p> <p>Iogurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil cuit i pèsols) Salmó a la planxa amb amanida d'enciam i poma Fruita</p>	<p>15</p> <p>Cigrons guisats 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> Bròquil amb patates Braqueta de gall dindi i verdura Fruita</p>	<p>16</p> <p>Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Seitó fresc a l'andalusa i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Truita de patates amb enciam i nous Fruita</p>
<p>20</p> <p>Festiu</p> 	<p>21</p> <p>Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</p> <p>Truita de pernil amb amanida d'enciam</p> <p>Iogurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Amanida de tomàquet amb fruits secs i pastanaga Llom a la planxa amb patates Fruita</p>	<p>22</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 Filet de lluç al forn amb llit de patata, ceba i tomàquets cherrys Fruita</p>
<p>27</p> <p>Amanida de pasta de colors (amb pernil cuit)</p> <p>Truita d'espinacs i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Gall dindi al forn amb patates Fruita</p>	<p>23</p> <p>Sopa de brou de verdures amb pasta integral</p> <p>Bunyols de bacallà casolans amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Amanida de patata (tomàquet, olives i pastanaga ratllada) Filet de gall dindi a la planxa amb enciams variats i pipes Fruita</p>	<p>24</p> <p>Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot i ceba</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Gaspatxo amb crostons de pa Truita de pernil amb pa amb tomàquet Iogurt vegetal</p>
<p>28</p> <p>Mongetes guisades amb carbassa</p> <p>Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam</p> <p>Iogurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Coliflor i pastanaga amb patata Croquetes de carn d'olla amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p>29</p> <p>Arròs amb xampinyons</p> <p>Filet de lluç al forn amb llimona i orenga i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb pasta integral Truita a la francesa amb pastanaga ratllada, nous i olives Fruita</p>	<p>30</p> <p>Patates bullides amb pell i amanida</p> <p>Llom de porc al forn amb arròs integral a les fines herbes</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i mandonguilles de pollastre Fruita</p>
<p>31</p> <p>Gaspatxo o Crema de pastanaga</p> <p>Lleties amb verdures i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Orada al forn amb verdures i patates fregides Fruita</p>	<p>31</p> <p>Gaspatxo o Crema de pastanaga</p> <p>Lleties amb verdures i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Orada al forn amb verdures i patates fregides Fruita</p>	<p>31</p> <p>Gaspatxo o Crema de pastanaga</p> <p>Lleties amb verdures i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Orada al forn amb verdures i patates fregides Fruita</p>