



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](mailto: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><b>1</b></p> <p><b>Festiu</b></p> 	<p><b>2</b></p> <p><b>Coliflor i patates amb beixamel</b></p> <p>Filet de pollastre arrebossat (sense ou) i amanida de tomàquet</p> <p><b>Fruita del temps</b></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><b>3</b></p> <p><b>Amanida variada (enciam, tomàquet, poma i olives)</b> <b>(Crema de verdures)</b></p> <p>Cigrons amb patates i verdures</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Lasanya bolonyesa Postre làctic</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Festiu</b> <b>El Roser de Maig</b></p> 	<p><b>7</b></p> <p><b>Crema de lleties vermelles amb verdures</b></p> <p>Llom a la planxa i amanida d'enciam</p> <p><b>logurt natural</b></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><b>8</b></p> <p><b>Arròs integral amb salsa de tomàquet</b></p> <p>Calamars a l'andalusa i pastanaga ratllada</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Pollastre al forn amb rodanxes de carbassó al forn Fruita</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Amanida variada amb blat de moro i olives</b> <b>(Crema de verdures)</b></p> <p>Lleties saltejades amb arròs</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou vegetal amb pasta integral Pit de pollastre empanat amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Verdura (espinacs) bullida amb patates</b></p> <p>Mongetes seques amanides amb oli d'oliva i amanida de tomàquet</p> <p><b>Fruita del temps</b></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><b>10</b></p> <p><b>Espaguetis al pesto</b></p> <p>Estofat de pollastre amb verdures i amanida d'enciam</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Calamarcets a la planxa i amanida de tomàquets xerri i olives Fruita</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Festiu</b></p> 	<p><b>14</b></p> <p><b>Crema de carbassó</b></p> <p>Fricandó de vedella amb bolets i pastanaga ratllada</p> <p><b>logurt natural</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil cuït i pèsols) Salmó a la planxa amb amanida d'enciam i poma Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Cigrons guisats amb ceba pastanaga</b></p> <p>Pollastre a la planxa i amanida d'enciam</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Broqueta de conill i verdura Fruita</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>Amanida de pasta de colors (amb formatge fresc i pernil cuït)</b></p> <p>Vedella a la planxa i amanida de tomàquet</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Gall dindi al forn amb patates Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates</b></p> <p>Llom a la planxa amb amanida d'enciam</p> <p><b>logurt natural</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Amanida de tomàquet amb formatge fresc i pastanaga Pollastre a la planxa amb patata al forn Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</b></p> <p>Seitó fresc a l'andalusa i tomàquet amanit</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Croquetes de cigrons amb amanida d'enciam i formatge fresc Fruita</p>
	<p><b>22</b></p> <p><b>Amanida d'arròs (amb enciam, pastanaga, blat de moro i olives)</b></p> <p>Cigrons guisats amb espinacs</p> <p><b>Fruita del temps</b></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><b>17</b></p> <p><b>Arròs a l'hortolana (amb verdures)</b></p> <p>Gall dindi al forn i amanida d'enciam</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Ensaladilla amb tonyina Hamburguesa vegetal amb tomàquet al forn logurt</p>
	<p><b>23</b></p> <p><b>Sopa de brou de verdures amb pasta integral</b></p> <p>Bunyols de bacallà casolans (sense ou) amb pastanaga ratllada</p> <p><b>Fruita del temps</b></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><b>24</b></p> <p><b>Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot i ceba</b></p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i amanida d'enciam</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Gaspatxo amb crostons de pa Pa amb tomàquet i pernil logurt</p>
	<p><b>28</b></p> <p><b>Mongetes guisades amb carbassa</b></p> <p>Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam</p> <p><b>logurt natural</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Coliflor i pastanaga amb patata Croquetes de carn d'olla amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Patates bullides amb pell i amanida</b></p> <p>Llom de porc al forn amb arròs integral a les fines herbes</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i mandonguilles de pollastre Fruita</p>
	<p><b>29</b></p> <p><b>Arròs amb xampinyons</b></p> <p>Filet de lluç al forn amb llimona i orenga i pastanaga ratllada</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb pasta integral Croquetes de pollastre amb pastanaga ratllada Fruita</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Gaspatxo o Crema de pastanaga</b></p> <p>Lleties amb verdures i cuscús</p> <p><b>Fruita del temps</b></p> <p><i>I per sopar...</i> Orada al forn amb verdures i patates Fruita</p>