

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

* El iogurt. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2023-24, a l3, l4, l5, l1 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 Lídia Arumí Riera, Diplomada en Diètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatresl.

1

Festiu



2

Coliflor i patates amb beixamel

Filet de pollastre arrebossat i amanida de tomàquet

Fruita del temps

I per sopar...

Sopa vegetal (patata, pastanaga, mongeta verda rodona, broquil...) Bacallà amb salsa de verdures i tomàquet (triturat sofregit de verdures i tomàquet) Fruita

3

Amanida variada (enciam, tomàquet, poma i olives) (Crema de verdures)

Cigrons amb patates i verdures

Fruita del temps

I per sopar...

Lasanya bolonyesa Flam d'ou

6

Festiu
El Roser de Maig



7

Crema de lleties vermelles amb verdures

Truita de carbassó i amanida d'enciam

Iogurt natural

I per sopar...

Patata al forn a les fines herbes Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Calamars a l'andalusa i pastanaga ratllada

Fruita del temps

I per sopar...

Crema de carbassa Pollastre al forn amb rodanxes de carbassó al forn Fruita

9

Verdura (espinacs) bullida amb patates

Mongetes seques amanides amb oli d'oliva i amanida de tomàquet

Fruita del temps

I per sopar...

Sopa de brou de carn amb pasta integral Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita

10

Espaguetis al pesto

Estofat de pollastre amb verdures i amanida d'enciam

Fruita del temps

I per sopar...

Mongeta verda amb patates Truita a la francesa amb amanida de tomàquets xerri i olives Fruita

13

Amanida variada amb blat de moro i olives (Crema de verdures)

Lleties saltejades amb arròs

Fruita del temps

I per sopar...

Sopa de brou vegetal amb pasta integral Pit de pollastre empanat amb tomàquet amanit Fruita

14

Crema de carbassó

Fricandó de vedella amb bolets i pastanaga ratllada

Iogurt natural

I per sopar...

Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil cuit i pèsols) Salmó a la planxa amb amanida d'enciam i poma Fruita

15

Cigrons guisats amb ceba pastanaga

Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam

Fruita del temps

I per sopar...

Bròquil amb patates Braqueta de gall dindi i verdura Fruita

16

Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)

Seitó fresc a l'andalusa i tomàquet amanit

Fruita del temps

I per sopar...

Crema de pastanaga Truita de patates amb enciam i formatge fresc Fruita

17

Arròs a l'hortolana (amb verdures)

Gall dindi al forn i amanida d'enciam

Fruita del temps

I per sopar...

Ensaladilla amb tonyina i ou dur Hamburguesa vegetal amb tomàquet al forn Iogurt

20

Festiu



21

Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates

Truita de pernil amb amanida d'enciam

Iogurt natural

I per sopar...

Amanida de tomàquet amb formatge fresc i pastanaga Llom a la planxa amb patates Fruita

22

Amanida d'arròs (amb enciam, pastanaga, blat de moro i olives)

Cigrons guisats amb espinacs

Fruita del temps

I per sopar...

Crema de carbassó Filet de lluç al forn amb llit de patata, ceba i tomàquets cherrys Fruita

23

Sopa de brou de verdures amb pasta integral

Bunyols de bacallà casolans amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

I per sopar...

Amanida de patata (tomàquet, olives i pastanaga ratllada) Filet de gall dindi a la planxa amb enciams variats i pipes Fruita

24

Empedrat de mongetes seques amb tomàquet, pebrot i ceba

Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i amanida d'enciam

Fruita del temps

I per sopar...

Gaspatxo amb crostons de pa Truita de formatge amb pa amb tomàquet Flam de vainilla

27

Amanida de pasta de colors (amb formatge fresc i pernil cuit)

Truita d'espinacs i amanida de tomàquet

Fruita del temps

I per sopar...

Crema de verdures Gall dindi al forn amb patates Fruita

28

Mongetes guisades amb carbassa

Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam

Iogurt natural

I per sopar...

Coliflor i pastanaga amb patata Croquetes de carn d'olla amb tomàquet amanit Fruita

29

Arròs amb xampinyons

Filet de lluç al forn amb llimona i orenga i pastanaga ratllada

Fruita del temps

I per sopar...

Sopa de brou de carn amb pasta integral Truita a la francesa amb pastanaga ratllada i formatge fresc Fruita

30

Patates bullides amb pell i amanida

Llom de porc al forn amb arròs integral a les fines herbes

Fruita del temps

I per sopar...

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i mandonguilles de pollastre Fruita

31

Gaspatxo o Crema de pastanaga

Lleties amb verdures i cuscús

Fruita del temps

I per sopar...

Orada al forn amb verdures i patates fregides Fruita