



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



	<p><b>1</b> <b>Crema de lleties vermelles amb verdures</b></p> <p>Truita de patates i amanida de tomàquet</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de verdures amb pasta integral Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita</p>	<p><b>2</b> <b>Arròs integral amb salsa de tomàquet</b></p> <p>Pollastre al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Ous al forn amb llet de patata i samfaina Fruita</p>	<p><b>3</b> <b>Mongeta tendra bullida amb patates</b></p> <p>Fricandó de vedella amb bolets i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Macarrons integrals amb salsa de xampinyons, crema de llet i ceba Hamburguesa de llegums amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p><b>4</b> <b>Crema de pastanaga</b></p> <p>Mongetes seques amb espinacs</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Lassanya bolonyesa logurt vegetal</p>
<p><b>7</b> <b>Amanida variada (enciam, tomàquet, poma i olives) (Sopa de verdures i pasta)</b></p> <p>Lleties amb arròs integral i sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda i patata Filet de lluç a la planxa amb picada d'all i julivert i amanida de tomàquet i fruits secs Fruita</p>	<p><b>8</b> <b>Patates guisades amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga)</b></p> <p>Truita de pernil amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals amb tomàquet i mini mandonguilles Fruita</p>	<p><b>9</b> <b>Crema de carbassó</b></p> <p>Paella d'arròs a la marinera (amb peix, gambetes, sípia i calamar)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa minestrone Broqueta de pollastre i verdures Fruita</p>	<p><b>10</b> <b>Fideuà de pasta integral amb cigrons i verdures</b></p> <p>Bunyols de bacallà casolans i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita</p>	<p><b>11</b> <b>Bròquil bullit amb patates</b></p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs integral 3 delícies (pèsols, pastanaga i carbassó a daus) Llom de porc a la planxa amb tomàquet i nous logurt vegetal</p>
<p><b>14</b> <b>Espaguetis amb salsa de tomàquet</b></p> <p>Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Filet de gall dindi a la planxa amb amanida de tomàquet i olives Fruita</p>	<p><b>15</b> <b>Sopa de brou de verdures amb pasta integral</b></p> <p>Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Bròquil i patata Orada al forn amb llet de tomàquet i ceba Fruita</p>	<p><b>16</b> <b>Espinacs amb patates</b></p> <p>Mongetes blanques amb samfaina i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou amb pasta integral Pollastre a l'allet amb enciam i panses Fruita</p>	<p><b>17</b> <b>Arròs amb xampinyons</b></p> <p>Llom de porc arrebossat amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Patata, carbassa, carbassó al forn Truita de pernil amb enciam i poma Fruita</p>	<p><b>18</b> <b>Cigrons guisats amb carbassó i pastanaga</b></p> <p>Seitó fresc a l'andalusa i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pizza casolana logurt vegetal</p>
<p><b>21</b> <b>Arròs a l'hortolana (amb albergínia, mongeta, bròquil, pastanaga)</b></p> <p>Truita d'espinacs i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda i patata Hamburguesa de pollastre amb enciam i pipes pelades Fruita</p>	<p><b>22</b> <b>Lentilles guisades amb verdures</b></p> <p>Filet de lluç al forn amb llimona i pastanaga ratllada</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de verdures amb pasta integral Pit de pollastre enfarinat amb pa i enciam amb olives Fruita</p>	<p><b>23</b> <b>Trinxat de col i patata</b></p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs a la cubana (amb salsa de tomàquet, ou i plàtan) Fruita</p>	<p><b>24</b> <b>Crema de carbassa</b></p> <p>Cigrons saltejats amb all i julivert i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Purè de patates gratinades Llenguado a la planxa amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p><b>25</b> <b>Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet)</b></p> <p>Salsitxes de porc al forn i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Mandonguilles vegetals amb enciam i fruits secs Macedònia de fruita</p>
<p><b>28</b> <b>Mongeta tendra bullida amb patates</b></p> <p>Lleties amb sofregit de ceba i tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs integral amb salsa de tomàquet Broqueta de peix amb verdures Fruita</p>	<p><b>29</b> <b>Sopa de brou de pollastre amb pasta integral</b></p> <p>Truita de patates i amanida d'enciam</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Coliflor i patata Pernilets de pollastre amb tomàquet al forn Fruita</p>	<p><b>30 Castanyada</b></p> <p><b>Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</b></p> <p>Gall dindi al forn amb patates fregides</p> <p>Macedònia de fruites</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Truita francesa amb moniato al forn Fruita i castanyes</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 <b>pa integral</b>.</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 <a href="mailto:educadors4uatre@gmail.com">educadors4uatre@gmail.com</a>.</p> <p>· Menú revisat i sopars proposats per Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatre SL.</p>	