

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>1 Crema de lleties vermelles amb verdures</p> <p>Truita de patates i amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de verdures amb pasta integral Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita</p> | <p>2 Arròs integral amb salsa de tomàquet</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>3 Mongeta tendra bullida amb patates</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>4 Crema de pastanaga</p> <p>Mongetes seques amb espinacs</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Llissanya bolonyesa logurt</p> |
| <p>7 Amanida variada (enciam, tomàquet, poma i olives) (Sopa de verdures i pasta)</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 formatge fresc Fruita</p> | <p>8 Patates guisades amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga)</p> <p>Truita de pernil amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals amb tomàquet i mini mandonguilles Fruita</p> | <p>9 Crema de carbassó</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>10 Fideuà de pasta integral amb cigrons i verdures</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>11 Bròquil bullit amb patates</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</p> |
| <p>14 Espaguetis amb crema (amb formatge, crema de llet i pernil cuit)</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>15 Sopa de brou de verdures amb pasta integral</p> <p>Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Bròquil i patata Orada al forn amb llet de tomàquet i ceba Fruita</p> | <p>16 Espinacs amb patates</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>17 Arròs amb xampinyons</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 formatge amb enciam i poma Fruita</p> | <p>18 Cigrons guisats amb carbassó i pastanaga</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</p> |
| <p>21 Arròs a l'hortolana (amb albergínia, mongeta, bròquil, pastanaga)</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>22 Lentilles guisades amb verdures</p> <p>Filet de lluç al forn amb llimona i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural *</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>23 Trinxat de col i patata</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>24 Crema de carbassa</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 amb formatge Llenguado a la planxa amb tomàquet amanit Fruita</p> | <p>25 Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</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 formatge fresc logurt</p> |
| <p>28 Mongeta tendra bullida amb patates</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 Braqueta de peix amb verdures Fruita</p> | <p>29 Sopa de brou de pollastre amb pasta integral</p> <p>Truita de patates i amanida d'enciam</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Coliflor i patata Pernillets de pollastre amb tomàquet al forn Fruita</p> | <p>30 Castanyada</p> <p>Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</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>* El iogurt. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2024-25, a 13, 14, 15, 1r, 2n i 3r el donem sense sucre. Si alguna família el vol ensucrat, ho pot demanar. A partir de 4t el iogurt és natural ensucrat. Si alguna família el vol sense sucre, ho pot demanar.</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 pa integral.</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 educadors4 quatre@gmail.com.</p> <p>· Menú revisat i sopars proposats per Lidia Arumi Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4 quatre SL.</p> | |