



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>4 Arròs integral amb samfaina Llenties amb verdures i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda i patata Daus de gall dindi al forn carbassó Fruita</p>	<p>5 Espaguetis a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat) Filet de lluç al forn amb salsa de porros i amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Truita de patates amb tomàquet i olives Fruita</p>	<p>6 Verdura (espinacs) bullida amb patates Pollastre al forn amb poma i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb pasta integral Salmó a la planxa amb pebrot verd fregit Fruita</p>	<p>7 Cigrons guisats amb ceba i carbassa Truita de carbassó amb tomàquet amanit Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs integral amb verdura i tires de pollastre saltejats Fruita</p>	<p>8 Amanida variada (enciam, tomàquet, poma, olives i pastanaga) (Crema de verdures) Estofat de vedella amb verdures i cuscús Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa minestrone Croquetes de bacallà amb tomàquet i pipes pelades logurtvegetal</p>
<p>11 Sant Martí </p>	<p>12 Crema de llenties vermelles amb carbassa Truita a les fines herbes amb pa de pagès amb tomàquet i pastanaga ratllada logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa amb brou de verdures i pasta integral Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet xerry Fruita</p>	<p>13 Patates estofades amb verdures Filet de lluç a l'orli (arrebossat) amb tomàquet amanit Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs a la cubana (amb salsa de tomàquet, ou i plàtan) Fruita</p>	<p>14 Espirals amb salsa de tomàquet Llom de porc al forn amb xampinyons i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Cues de rap al forn amb llit de patata i tomàquet Fruita</p>	<p>15 Arròs a l'hortolana (amb verdures) Mongetes seques saltejades amb all i julivert i amanida de tomàquet Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pita amb enciam, tomàquet, pastanaga tallada juliana i falafel amb salsa de iogurt vegetal Flam</p>
<p>18 Llenties guisades amb verdures Truita d'espinacs i amanida de tomàquet Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de coliflor i patata Pit de pollastre arrebossat i enciam amb fruits secs Fruita</p>	<p>19 Trinxat de col i patata Bunyols de bacallà casolans i amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Mandonguilles de pollastre amb salsa de tomàquet, pèsols i patates Fruita</p>	<p>20 Arròs amb xampinyons Escalopa de vedella amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda i patata Orada al forn amb picada d'all i julivert i tomàquet al forn Fruita</p>	<p>21 Crema de carbassa Cigrons amb samfaina (pebrot, albergínia, carbassó i tomàquet) Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Patates bullides amb oli d'oliva Truita de pernil amb amanida de tomàquet i olives Fruita</p>	<p>22 Macarrons integrals a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Estofat de pollastre amb pinya i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Hamburguesa vegetal: pa d'hamburguesa amb enciam, tomàquet, formatge vegetal i hamburguesa vegetal amb patates fregides</p>
<p>25 Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures) Fideuà integral amb llegum i hortalisses Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Minestra de verdura amb patates Pollastre rostit amb enciam i prunes sense pinyol Fruita</p>	<p>26 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó i amanida de tomàquet logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Llibrets de llom i formatge vegetal amb enciam i olives Fruita</p>	<p>27 Cigrons amb espinacs Barretes de lluç i pastanaga ratllada Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Puré de patates gratinat Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p>28 Verdura (bròquil) bullida amb patates Gall dindi al forn i amanida d'enciam Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Hummus de cigrons amb tires de pa i/o pastanaga Lluç al forn amb llit de poma a radanxes Fruita</p>	<p>29 Sopa de brou de verdures amb pasta integral Botifarra de porc al forn amb mongetes seques saltejades amb all i julivert Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pizza casolana logurtvegetal</p>

- 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 Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT00373), per a Educadors 4uatresl.

