



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>4</p> <p>Arròs integral amb samfaina</p> <p>Lenties amb verdures i pastanaga ratllada</p> <p>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</p> <p>Espaguetis a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Filet de lluç al forn amb salsa de porros i amanida d'enciam</p> <p>logurt natural*</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Conill a la brasa amb tomàquet i olives Fruita</p>	<p>6</p> <p>Verdura (espinacs) bullida amb patates</p> <p>Pollastre al forn amb poma i pastanaga ratllada</p> <p>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</p> <p>Cigrons guisats amb ceba i carbassa</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs integral amb verdura i tires de pollastre saltejats Fruita</p>	<p>8</p> <p>Amanida variada (enciam, tomàquet, poma, olives i pastanaga) (Crema de verdures)</p> <p>Estofat de vedella amb verdures i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa minestrone Croquetes de bacallà amb tomàquet i pipes pelades logurt</p>
<p>11</p> <p>Sant Martí</p> 	<p>12</p> <p>Crema de lenties vermelles amb carbassa</p> <p>Pollastre al forn i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural*</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa amb brou de verdures i pasta integral Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet xerry Fruita</p>	<p>13</p> <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Filet de lluç a l'orli (arrebossat sense ou) amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs a la cubana (amb salsa de tomàquet i plàtan fregit) Fruita</p>	<p>14</p> <p>Espirals amb salsa de formatges</p> <p>Llom de porc al forn amb xampinyons i pastanaga ratllada</p> <p>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</p> <p>Arròs a l'hortolana (amb verdures)</p> <p>Mongetes seques saltejades amb all i julivert i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pita amb enciam, tomàquet, pastanaga tallada juliana i falafel amb salsa de iogurt Flam</p>
<p>18</p> <p>Lenties guisades amb verdures</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de coliflor i patata Llenguado a la planxa i enciam amb formatge fresc Fruita</p>	<p>19</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Bunyols de bacallà casolans (sense ou) i amanida d'enciam</p> <p>logurt natural*</p> <p><i>I per sopar...</i> Mandonguilles de pollastre amb salsa de tomàquet, pèsols i patates Fruita</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb xampinyons</p> <p>Escalopa de vedella (sense ou) amb pastanaga ratllada</p> <p>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</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Cigrons amb samfaina (pebrot, albergínia, carbassó i tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Patates bullides amb oli d'oliva Broqueta de conill i verdures amb amanida de tomàquet i olives Fruita</p>	<p>22</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)</p> <p>Estofat de pollastre amb pinya i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Hamburguesa vegetal: pa d'hamburguesa amb enciam, tomàquet, formatge i hamburguesa vegetal amb patates fregides</p>
<p>25</p> <p>Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</p> <p>Fideuà integral amb llegum i hortalisses</p> <p>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</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida de tomàquet</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Llibrets de llom i formatge amb enciam i olives Fruita</p>	<p>27</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Barretes de lluç i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Puré de patates gratinat Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p>28</p> <p>Verdura (bròquil) bullida amb patates</p> <p>Gall dindi al forn amb crema i amanida d'enciam</p> <p>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 rodanxes Fruita</p>	<p>29</p> <p>Sopa de brou de verdures amb pasta integral</p> <p>Botifarra de porc al forn amb mongetes seques saltejades amb all i julivert</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pizza casolana logurt</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.

· 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 educadors4uatres@gmail.com.

· Menú revisat i sopars proposats per Lidia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatres SL.

