



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>2 Arròs a l'hortolana (amb verdures)</p> <p>Llenties amb sofregit de tomàquet, pebrot i orenga i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>3 Sopa de brou de pollastre amb pasta integral</p> <p>Filet de lluç al forn amb llit de patata i tomàquet i amanida d'enciam</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> | <p>4 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles a la jardineria amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>5</p> <p>FESTIU</p>  | <p>6</p> <p>FESTIU</p>  |
| <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda i patata Pit de gall dindi a la planxa amb amanida de tomàquet i fruits secs Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Espaguets integrals amb tires de pollastre i tomàquet Fruita</p> | | |
| <p>9 Llenties guisades amb verdures</p> <p>Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>10 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Calamars a l'andalusa i pastanaga ratllada</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> | <p>11 Verdura (espinacs) amb patates</p> <p>Estofat de pollastre amb verdures i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>12 Fideuà de verdures amb pasta integral</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>13 Crema de carbassa</p> <p>Cigrons amb cuscús i verdures i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de carn amb arròs integral Broquetes de pollastre amb verdures Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Truita de patates i carbassó amb tomàquet i olives Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Mongeta seca de l'olla amb oli d'oliva Lluç al forn amb llit de carbassó i ceba Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Pit de pollastre arrebossat i enciam amb pipes pelades Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Lasanya bolonyesa logurt vegetal</p> |
| <p>16 Amanida variada (enciam, tomàquet, poma, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</p> <p>Arròs a la cassola amb llegums i hortalisses</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>17 Trinxat de col i patata</p> <p>Truita de pernil i amanida de tomàquet</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> | <p>18 Llenties guisades amb carbassó i pastanaga</p> <p>Filet de lluç al forn amb salsa de porros i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>19 Crema de verdures amb crostonets de pa torrat</p> <p>Salsitxes de porc al forn</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>20 Sopa de galets</p> <p>Pollastre rostit amb prunes, panses i pinyons</p> <p>Torrans, galetes i polvorons</p> |
| <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Croquetes de pollastre amb tomàquet amanit Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Macarrons integrals a la carbonara de xampinyons Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i arròs integral Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda i patata Bacallà al forn amb llit de tomàquet i ceba Fruita</p> | <p><i>I per sopar...</i> Pizza casolana logurt vegetal</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 educadors4uatre@gmail.com.

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

