



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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 imprevisibles 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 Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatres SL.

<p>8 Llenties guisades amb verdures</p> <p>Rodanxa de lluç a la romana i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa vegetal amb arròs integral Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet i olives Fruita</p>	<p>9 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Cigrons de l'olla amb oli d'oliva Fruita</p>	<p>10 Mongeta tendra bullida amb patates</p> <p>Estofat de vedella amb verdures i cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pizza casolana logurt vegetal</p>
---	---	--

<p>13 Galets amb salsa de tomàquet</p> <p>Bunyols de bacallà casolans i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Filet de gall dindi a la planxa a les fines herbes amb pastanaga i poma ratllades Fruita</p>	<p>14 Cigrons guisats amb carbassó i pastanaga</p> <p>Truita fines herbes amb pa de pagès amb tomàquet i enciam</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Lluç al forn amb llit de patata i tomàquet a rodanxes Fruita</p>	<p>15 Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures)</p> <p>Paella marinera (amb peix, sípia, gambetes i calamar)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa minestrone Llom de porc a la planxa amb all i julivert i tomàquets xerrys amb pipes pelades Fruita</p>	<p>16 Espinacs bullits amb patates</p> <p>Llenties saltejades amb arròs integral</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis amb salsa de tomàquet i mandonguilles de pollastre Fruita</p>	<p>17 Sopa de brou de verdures amb pasta integral</p> <p>Filet de pollastre arrebossat i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Truita de patates amb llesca de pa amb tomàquet Gelatina de fruites</p>
<p>20 Arròs amb xampinyons</p> <p>Truita de patates i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Pernillets de pollastre al forn amb patates Fruita</p>	<p>21 Sopa de brou de pollastre amb pasta</p> <p>Filet de lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Broqueta de gall dindi amb verdures Fruita</p>	<p>22 Llenties guisades amb carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs integral a la cubana (amb salsa de tomàquet, ou fregit, i plàtan a la planxa) Fruita</p>	<p>23 Espirals integrals napolitana (amb salsa de tomàquet)</p> <p>Gall dindi al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pebrat, carbassó i patata escalivada Croquetes de peix amb tomàquet amanit Fruita</p>	<p>24 Crema de carbassó</p> <p>Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Minestra de verdures Pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt vegetal</p>
<p>27 Sopa de brou de peix amb pasta</p> <p>Truita d'espinacs amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espinacs amb patates Mandonguilles vegetals amb tomàquet Fruita</p>	<p>28 Llenties guisades amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam</p> <p>logurt vegetal o s/lactosa</p> <p><i>I per sopar...</i> Purè de patates i coliflor Salmó al forn amb brots tendres amanits Fruita</p>	<p>29 Patates estofades amb verdures</p> <p>Calamars a l'andalusa (enfarinats i fregits) i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Filet de gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita</p>	<p>30 Crema de pastanaga</p> <p>Arròs a la cassola amb llegum i verdures i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Truita a la francesa amb llesca de pa amb tomàquet Fruita</p>	<p>31 Fideuà integral de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pollastre al curri (filet de pollastre a la planxa amb una mica de curri) amb arròs integral (amb oli d'oliva o salsa de soja) Fruita</p>

