



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

* 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.

<p>8 Llenties guisades amb verdures</p> <p>Filet de lluç a l'andalusa i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Sopa vegetal amb arròs integral</i> <i>Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet i olives</i> <i>Fruita</i></p>	<p>9 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Crema de carbassa</i> <i>Cigrons de l'olla amb oli d'oliva</i> <i>Fruita</i></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> <i>Pizza casolana</i> <i>logurt</i></p>		
<p>13 Galets amb salsa de formatges</p> <p>Bunyols de bacallà casolans (sense ou) i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Bròquil amb patates</i> <i>Filet de gall dindi a la planxa a les fines herbes amb pastanaga i poma ratllades</i> <i>Fruita</i></p>	<p>14 Cigrons guisats amb carbassó i pastanaga</p> <p>Llom a la planxa i tomàquet i enciam</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Crema de pastanaga</i> <i>Lluç al forn amb llit de patata i tomàquet a rodanxes</i> <i>Fruita</i></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> <i>Sopa minestrone</i> <i>Llom de porc a la planxa amb all i julivert i tomàquets xerrys amb pipes pelades</i> <i>Fruita</i></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> <i>Espaguetis amb salsa de tomàquet i mandonguilles de pollastre</i> <i>Fruita</i></p>	<p>17 Sopa de brou de verdures amb pasta integral</p> <p>Filet de pollastre arrebossat (sense ou) i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Truita de patates amb llesca de pa amb tomàquet</i> <i>Làctic</i></p>
<p>20 Arròs amb xampinyons</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Crema de verdures</i> <i>Perniells de pollastre al forn amb patates</i> <i>Fruita</i></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 natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Mongeta verda amb patates</i> <i>Broqueta de gall dindi amb verdures</i> <i>Fruita</i></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> <i>Arròs integral a la cubana (amb salsa de tomàquet i plàtan a la planxa)</i> <i>Fruita</i></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> <i>Pebrat, carbassó i patata escalivada</i> <i>Croquetes de peix amb tomàquet amanit</i> <i>Fruita</i></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> <i>Minestra de verdures</i> <i>Pollastre a la planxa amb enciam i olives</i> <i>Làctic</i></p>
<p>27 Sopa de brou de peix amb pasta</p> <p>Vedella a la planxa amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Espinacs amb patates</i> <i>Mandonguilles vegetals amb tomàquet i formatge fresc</i> <i>Fruita</i></p>	<p>28 Llenties guisades amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> <i>Purè de patates i coliflor</i> <i>Salmó al forn amb brots tendres amanits</i> <i>Fruita</i></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> <i>Sopa de brou de pollastre amb pasta integral</i> <i>Filet de gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada</i> <i>Fruita</i></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> <i>Crema de carbassó</i> <i>Pa amb tomàquet i pernil</i> <i>Fruita</i></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> <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)</i> <i>Fruita</i></p>

