



<p>3</p> <p>Verdura (espinacs) bullida amb patates</p> <p>Pollastre a la planxa i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Salmó a la planxa amb enciam i pipes pelades Fruita</p>	<p>4</p> <p>Llenties guisades amb carbassa</p> <p>Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam</p> <p>logurt natural</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de coliflor Hamburguesa vegetal amb tomàquets xerrys amb poma Fruita</p>	<p>5</p> <p>Patates estofades amb sípia i verdures</p> <p>Filet de pollastre arrebossat (sense ou) amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Llom a la planxa amb enciam i daus de formatge tendre Fruita</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis amb salsa verda (amb alfàbrega, julivert, all i oli d'oliva)</p> <p>Llom de porc al forn i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mandonguilles amb samfaina i patates al forn Fruita</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb samfaina</p> <p>Cigrons de l'olla amanits amb oli d'oliva i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Tacos (amb pa de "fajitas" integrals) farcit de tires de pollastre a la planxa i verdura saltada Làctic</p>
<p>10</p> <p>Llenties amb carbassó i pastanaga</p> <p>Llom de porc a la planxa i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de verdures Cuixa de pollastre a la brasa amb fines herbes i tomàquet amanit Fruita</p>	<p>11</p> <p>Macarrons 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> Bròquil amb patates Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert i tomàquet amb olives Fruita</p>	<p>12</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Orada al forn amb llet de carbassó i patata Fruita</p>	<p>13</p> <p>Mongeta tendra bullida amb patates</p> <p>Arròs a la cassola amb llegum i verdures</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals a la carbonara de xampinyons (crema de llet i xampinyons) Salsitxes de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>14</p> <p>Sopa de brou de verdures amb pasta integral</p> <p>Gall dindi al forn amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Pa amb tomàquet i embotit o formatge al gust logurt</p>
<p>17</p> <p>Galets amb salsa de formatges</p> <p>Pollastre al forn i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Mongeta verda, pastanaga i patates Filet de gall dindi a la planxa amb poma al forn Fruita</p>	<p>18</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam</p> <p>logurt natural</p> <p><i>I per sopar...</i> Sopa de brou vegetal amb verdures Croquetes de pollastre (sense ou) amb enciam i panses Fruita</p>	<p>19</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Estofat de pollastre amb verdures pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Lluç a la planxa a les fines herbes amb tomàquet i olives Fruita</p>	<p>20</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Calamars a l'andalusa i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Salmó al forn amb patates fregides Fruita</p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Llenties amb arròs i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Espaguetis amb tomàquet i mandonguilles vegetals Làctic</p>
<p>24</p> <p>Arròs a l'hortolana</p> <p>Pollastre al forn amb poma i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Coliflor amb patates Broquetes de pollastre amb verdures Fruita</p>	<p>25</p> <p>Crema de llenties vermelles i verdures</p> <p>Filet de lluç a l'andalusa (arrebossat amb farina) i tomàquet amanit</p> <p>logurt natural *</p> <p><i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Trita de farina de cigró amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>26</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Cigrons amb samfaina i amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Arròs amb pollastre i verdures Fruita</p>	<p>27 Dijous llarder</p> <p>Tastet de pa amb gall dindi</p> <p>Sopa de brou de pollastre amb pasta</p> <p>Llom a la planxa i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>I per sopar...</i> Verdura escalivada (pebrot, albergínia, carbassó, ceba, patata,..) Botifarra a la planxa logurt</p>	<p>28 Carnestoltes</p> <p>Pizzetes variades (de pa de motllo amb pernil, formatge, tonyina)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria (amb verdures)</p> <p>Galetes (sense ou) i sucs</p> <p><i>I per sopar...</i> Pa de pita farcit de verdures picades al gust (enciam, tomàquet, olives, ceba, pebrot...) i falàfel amb salsa de iogurt Fruita</p>

* El iogurt. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2024-25, a I3, I4, I5, 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 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.

