



3 Verdura (espinacs) bullida amb patates Truita de pernil i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Salmó a la planxa amb enciam i pipes pelades Fruita	4 Llenties guisades amb carbassa Barretes de lluç amb amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Crema de coliflor Hamburguesa vegetal amb tomàquets xerrys amb poma Fruita	5 Patates estofades amb sípia i verdures Filet de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Truita a la francesa amb enciam i fruits secs Fruita	6 Espaguetis amb salsa verda (amb alfàbrega, julivert, all i oli d'oliva) Llom de porc al forn i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Mandonguilles amb samfaina i patates al forn Fruita	7 Arròs integral amb samfaina Cigrons de l'olla amanits amb oli d'oliva i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Tacos (amb pa de "fajitas" integrals) farcit de tires de pollastre a la planxa i verdura saltada logurt vegetal
10 Llenties amb carbassó i pastanaga Truita a les fines herbes amb pa de pagès amb tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de verdures Cuixa de pollastre a la brasa amb fines herbes i tomàquet amanit Fruita	11 Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet) Filet de lluç al forn amb salsa de porros i amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert i tomàquet amb olives Fruita	12 Crema de carbassa Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Orada al forn amb llit de carbassó i patata Fruita	13 Mongeta tendra bullida amb patates Arròs a la cassola amb llegum i verdures Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals a la carbonara de xampinyons (llet vegetal i xampinyons) Salsitxes de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita	14 Sopa de brou de verdures amb pasta integral Gall dindi al forn amb patates fregides Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet logurt vegetal
17 Galets amb salsa verda Truita d'espinacs i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Mongeta verda, pastanaga i patates Filet de gall dindi a la planxa amb poma al forn Fruita	18 Cigrons guisats amb carbassa Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Sopa de brou vegetal amb verdures Croquetes de pollastre amb enciam i panses Fruita	19 Trinxat de col i patata Estofat de pollastre amb verdures pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Lluç a la planxa a les fines herbes amb tomàquet i olives Fruita	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet Calamars a l'andalusa i amanida de tomàquet Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Ous al plat amb pisto de verdures (es fa el pisto, si posa l'ou i es deixa fer tapat) amb patates fregides Fruita	21 Crema de carbassó Llenties amb arròs i tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Espaguetis amb tomàquet i mandonguilles vegetals Gelatina
24 Arròs a l'hortolana Pollastre al forn amb poma i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Coliflor amb patates Broquetes de pollastre amb verdures Fruita	25 Crema de llenties vermelles i verdures Filet de lluç a l'orli (arrebossat amb ou i pa ratllat) i tomàquet amanit logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Truita de pernil amb enciam i blat de moro Fruita	26 Mongeta tendra amb patates Cigrons amb samfaina i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Arròs amb pollastre i verdures Fruita	27 Dijous llarder Tastet de pa amb botifarra d'ou Sopa de brou de pollastre amb pasta Truita de patates i tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Verdura escalivada (pebrot, albergínia, carbassó, ceba, patata,..) Botifarra a la planxa logurt vegetal	28 Carnestoltes Pizzetes variades (de pa de motllo amb pernil o tonyina) Mandonguilles a la jardinera (amb verdures) Galetes especials i sucs <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 vegetal Fruita

. 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 educadors4uatresl@gmail.com.

. Menú revisat i sopars proposats per Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT00373), per a Educadors 4uatresl.

