



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1 Patates guisades amb verdures Bunyols de bacallà casolans i amanida de tomàquet logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Crema de porro Lluç a la planxa amb orenga i tomàquets xerrys saltats Fruita	2 Arròs a la cassola amb llegum i verdures Filet de pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i pipes pelades Fruita	3 Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) (Crema de verdures) Cigrons amb carbassó i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa amb brou de pollastre amb arròs integral Pit de gall dindi a la planxa amb patata al forn Fruita	4 Sopa de brou de verdures amb pasta integral Hamburguesa de vedella al forn amb ceba i amanida de tomàquet Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Ensaladilla amb tonyina Salsitxes de pollastre amb patates xips logurt vegetal
7 Crema de carbassó Llenties amb verdures i cuscús Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa de verdures Truita de patates amb tomàquet amanit Fruita	8 Verdura (bròquil) bullida amb patates Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Macarrons a les fines herbes Filet de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	9 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb salsa de porros i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga i patata Croquetes de pollastre amb tomàquet amanit Fruita	10 Cigrons guisats amb ceba i carbassa Pollastre al forn amb poma i tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Bledes amb patates Bacallà amb samfaina Fruita
11 Amanida tropical (enciam, tomàquet, pastanaga, poma i pinya) (Crema de verdures) Galets a la bolonyesa Macedònia de fruita <i>I per sopar...</i> Pizza casolana al gust Gelatina			

VACANCES



21 Festiu 	22 Crema de llenties vermelles i verdures Truita de patates i amanida i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Arròs de pollastre (amb pollastre a daus, sofregit i pèsols) Fruita	23 <i>Sant Jordi</i> Sopa de lletres Llibrets de llonganissa amb pernil i amanida de tomàquet Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Coliflor amb patates Hamburguesa de salmó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita	24 Arròs a l'hortolana (amb verdures) Mongetes seques amb espinacs i amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Truita francesa amb tomàquet i olives Fruita	25 Espaguetis a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Pollastre al forn amb llimona i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i patates fregides logurt vegetal
28 Arròs amb bacallà i verdures Truita d'espinacs i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Broqueta de pollastre amb verdures Fruita	29 Fideuà amb llegum i verdures Rodanxa de lluç a la romana i amanida de tomàquet logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Llonganissa a la planxa amb enciam i fruits secs Fruita	30 Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates fregides Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Cigrons saltejats amb espinacs Truita a la francesa amb tomàquet a daus i pipes pelades 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 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.	