

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3  FESTIU 	4 Sopa de brou de peix amb pasta integral Truita de carbassó i pastanaga ratllada logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Minestra de verdura amb patates Filet de pollastre i rodanxes de tomàquet a la planxa Fruita	5 Arròs a la cassola amb llegum i verdures Rodanxa de lluç a la romana i tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Puré de patata i carbassa Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita	6 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Hummus amb bastonets de pastanaga i/o pa integral Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita	7 Espaguetis amb salsa verda (amb alfàbrega, julivert i oli d'oliva) Amanida de lleties (amb tomàquet i pastanaga) Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Pizza casolana al gust logurt vegetal
10 Galets amb salsa de tomàquet Truita de pernil i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Cuixa de gall dindi al forn amb tomàquet i xampinyons Fruita	11 Cigrons guisats amb carbassa Filet de pollastre arrebossat i amanida de tomàquet logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Crema de coliflor Rap al forn amb patates i ceba Fruita	12 Verdura (bledes) bullida amb patates Fricandó de vedella amb bolets i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa de verdures Truita de patates amb tomàquet i nous Fruita	13 Crema de carbassó Lleties saltejades amb arròs i tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i mandonguilles de pollastre logurt vegetal	14 Arròs integral amb tomàquet Seitó fresc a l'andalusa i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Lasanya vegetal amb llesca de pa Fruita
17 Crema de lleties vermelles Truita de patates i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Arròs integral 3 delícies (gambes, pèsols, pastanaga) Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	18 Sopa de brou de pollastre amb pasta integral Filet de lluç a l'orli i pastanaga ratllada logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Bròquil amb patates Salsitxes de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	19 Arròs amb xampinyons Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de verdures Orada al forn amb llit de patata i ceba Fruita	20 Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates Estofat de pollastre amb verdures i cuscús Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Macarrons integrals amb tomàquet, daus de pollastre i formatge ratllat vegetal Fruita	21 Amanida variada (amb enciam, tomàquet, poma, olives i pastanaga) (Crema de verdures) Fideuà de peix Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Hamburguesa vegetariana: pa d'hamburguesa, hamburguesa vegetal, enciam, tomàquet i patates fregides logurt vegetal
24 Arròs integral amb samfaina Lleties amb carbassó i pastanaga i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de carbassa Llenguado al forn amb all i julivert i rodanxes de carbassó Fruita	25 Macarrons napolitana (amb salsa de tomàquet) Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i pastanaga ratllada logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Espinacs amb patates Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet xerry amanit Fruita	26 Crema de carbassa Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals amb bròquil i formatge ratllat vegetal Mandonguilles vegetals amb samfaina Fruita	27 Trinxat de col i patata Calamars a l'andalusa i amanida de tomàquet Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Arròs integral a la cubana (amb salsa de tomàquet, ou, plàtan) Fruita	28 Cigrons guisats amb verdures Llom arrebossat i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Nit de tacos: Amb carn picada de vedella sofregida amb ceba, enciam, tomàquet... Gelatina
31 Espirals de colors amb tomàquet Truita d'espinacs i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Mongeta verda amb patates Pernilets de pollastre al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita	<p>* El logurt. Progressivament anem introduint el iogurt sense sucre. El curs 2024-25, a I3, I4, I5, I1, 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.</p> <p>. Els règims puntuals (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina abans de les 10 del matí (93 581 10 82)</p> <p>. El llegum i la pasta són de producció ecològica.</p> <p>. Dos dies a la setmana (els dimarts i els dijous) mengem el pa integral.</p> <p>. Un dia a la setmana el menú no conté proteïna animal</p> <p>. Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Infantil.</p> <p>. Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.</p> <p>. 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.</p> <p>. Menú revisat i sops proposats per Lúcia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatre SL.</p>			

