



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 Festiu El Roser de Maig 	6 Amanida de llenties amb tomàquet, pebrot i ceba Truita de carbassó i amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Mongeta verda i patata Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit i nous Fruita	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Calamars a l'andalusa i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Sopa minestrone Mandonguilles de pollastre amb salsa de ceba, pastanaga i patates Fruita	8 Amanida variada (enciam, tomàquet, poma i olives) (Crema de verdures) Cigrons amb patates i verdures Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de pastanaga Filet de lluç al forn a les fines herbes amb llit de patata i tomàquet Fruita	9 Galets amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Ensaladilla amb tonyina Truita a la francesa amb pastanaga ratllada, fruits secs i olives logurt vegetal
12 Verdura (espinacs) bullida amb patates Llenties saltejades amb arròs integral Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Espaguetis integrals amb oli i herbes aromàtiques Truita a la francesa amb enciam i pipes Fruita	13 Arròs a l'hortolana (amb verdures) Filet de pollastre arrebossat i amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Escalivada de pebrot, albergínia i patata a daus Salmó a la planxa amb tomàquet i olives Fruita	14 Crema de carbassó Fricandó de vedella amb bolets i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Amanida verda (enciam, tomàquet, fruits secs, olives, blat de moro, cogombre...) Mongeta seca de l'olla Fruita	15 Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet) Seitó fresc a l'andalusa i tomàquet amanit Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de porros Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb carbassó arrebossat Fruita	16 Cigrons guisats amb ceba pastanaga Truita a les fines herbes amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Pizza cassolana Fruita
19 Espaguetis amb salsa verda (amb alfàbrega, julivert, all i oli d'oliva) Estofat de gall dindi amb verdures i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de verdures Llobarro al forn amb llit de llimona amb tomàquet amanit Fruita	20 Verdura (mongeta tendra) bullida amb patates Truita de pernil amb amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Gaspaxo Cuixetes de pollastre a la cassola amb patates i poma Fruita	21 Amanida d'arròs (amb enciam, pastanaga, blat de moro i olives) Cigrons amb samfaina Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Minestra de verdura amb patates Filet de gall dindi enfarinat (amb farina de pa) amb enciam i olives Fruita	22 Sopa de brou de verdures amb pasta integral Bunyols de bacallà casolans amb pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Puré de patates gratinades Tires de pollastre saltades amb verdures (ceba, pebrot) Fruita	23 Crema de llenties vermelles amb verdures Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i amanida d'enciam Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Arròs integral a la cubana (amb salsa de tomàquet, ou i plàtan) logurt vegetal
26 Amanida de pasta de colors (amb pernil cuit) Truita d'espinacs i amanida de tomàquet Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Crema de carbassó Bacallà amb salsa de tomàquet i patates al forn Fruita	27 Cigrons guisats amb carbassa Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam logurt vegetal o s/lactosa <i>I per sopar...</i> Sopa de pollastre amb pasta integral Seitons enfarinats amb tomàquet amanit i pipes Fruita	28 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç a l'orli i pastanaga ratllada Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Amanida de tomàquet, olives, tonyina Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Fruita	29 Patates bullides amb pell i amanida Llom de porc al forn amb arròs integral a les fines herbes Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Espirals amb salsa de verdures Mandonguilles de pollastre amb enciam i espàrrecs blancs Fruita	30 Crema de pastanaga Llenties amb verdures i cuscús Fruita del temps <i>I per sopar...</i> Creps de pernil i formatge vegetal Crep dolça al gust

. 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 Lidia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana (Núm. col·legiada CAT000373), per a Educadors 4uatre SL

