

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

El lluç és de Pesca sostenible certificada.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1

## Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7) <b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b> <b>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) <b>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS (1)</b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1) <b>HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)</b> BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de ciurons al fom / Fruita	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3) PATATA PANADERA IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i tofu marinat amb aròs / Fruita	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7) CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA TRUITA DE PATATA I CEBA (3) <b>ENSALADA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga)</b> IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA <b>HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)</b> ESPINACS GRATINATS (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	<b>TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES</b> <b>PASTA SALTADA AMB VERDURES I LLEGUM (1,3)</b> <b>(amb pèsols i ciurons)</b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i seitan a la planxa amb aròs / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES <b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b> ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata/ Fruita	<b>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</b> <b>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (1,3)</b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
<b>ENSALADA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga)</b> <b>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS (1)</b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	ARRÒS SEC DE VERDURES <b>HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)</b> MONGETES AMB TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE VERDURES (1,3) TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Tofu amb verdures i moniato / Fruita	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) <b>MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYES DE LLENTIES (1,3)</b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS <b>ESTOFAT DE CIURONS</b> <b>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)</b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3) <b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b> ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	CREMA D'ESPINACS <b>HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)</b> PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	ARRÒS SEC DE VERDURES <b>OU BULLIT (3)</b> TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)</b> <b>BULLIT DE CIURONS</b> <b>(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)</b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Falafel amb aròs y ensalada / Fruita	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofit, pebres, tomàtiga, all, julivert) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos  
Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú o bé es substitueixen per aliments permesos o bé s'adapta el menú programat oferint un plat principal amb un entrant.