

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)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	POLLASTRE PANAT (1)	<u>HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)</u>	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
<u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom a la planxa amb moniato / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	<u>PASTA SALTADA AMB VERDURES (1,3)</u>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAQUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<u>HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)</u>	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i llom a la planxa amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	<u>HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)</u>	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	ESTOFAT DE VEDELLA
<u>ENSALADA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga)</u>	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pollastre al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	INDIOT A LA PLANXA	<u>HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)</u>	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggestiu de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Purè de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Llom a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggestiu 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

Menú sense Ametlles, Anacards, Avellanes, Cacauet, Festucs, Nous, Castanyes, Pipes de gira-sol.