



Menú SENSE CARN ni PEIX

gener de 2025

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 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.



|  |   | 8   | 9   | 10  |
|--|---|---|---|---|
|  |   | ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)<br><u>MACARRONS integrals A LA BOLONYESA VEGETAL (1,3) (amb llegums)</u><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa a la planxa amb espinacs / Fruita | CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)<br>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)<br>TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb verdures / Fruita  | <u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</u><br>ARRÒS SEC DE VERDURES<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita  |
| 13   | 14  | 15  | 16  | 17  |
| CREMA D'ESPINACS I LLENTIES<br><br>OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)<br><br>ARRÒS BULLIT<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Hamburguesa a la planxa amb arròs / Fruita                | <u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</u><br><br><u>ESPAGUETI A LA BOLONYESA VEGETAL (1,3) (amb llegums)</u><br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita   | <u>ENSALADA VARIADA</u><br><br><u>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES LARRÒS</u><br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Ensalada i seitan empanatnamb patata / Fruita   | <u>ARRÒS SEC DE VERDURES</u><br><br>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)<br><br>ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                                       | <u>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)</u><br><br><u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u><br><br><u>ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)</u><br><br>IOGURT NATURAL (7)<br>Suggeriment de sopar: Wraps de formatge i verdures / Fruita |
| 20   | 21  | 22  | 23  | 24  |
| <u>ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)</u><br><br><u>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) LARRÒS</u><br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita | CREMA DE BRÒQUIL (porro, bròquil, patata) AMB CROSTONS (1)<br><br><u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u><br><br>PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, pastanaga, tomàtiga en conserva)<br><br>IOGURT NATURAL (7)<br>Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita | <u>FIDEUÀ DE VERDURES (1,3)</u><br><br><u>OUS BULLITS (3)</u><br><br>MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita                                     | <u>ARRÒS BROUÓS DE VERDURES</u><br><br>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)<br><br>ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa amb arròs / Fruita                            | <u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</u><br><br>CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita            |
| 27   | 28  | 29  | 30  | 31  |
| <u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</u><br><br>ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb pèsols)<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita     | CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES<br><br>TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)<br><br><u>ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)</u><br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa amb arròs / Fruita  | TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)<br><br><u>OUS BULLITS (3)</u><br><br>XAMPINYONS<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                | CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)<br><br><u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u><br><br>CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)<br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita | <u>ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES</u><br><br><u>ESPIRALS A LA BOLONYESA VEGETAL (1,3) (amb llegums)</u><br><br>FRUITA DE TEMPORADA<br>Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb hummus / Fruita         |

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 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