



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: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades es de producció ecològica. De temporada: bledes, bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix és natural, de benestar animal. Amb sucre o sense, a demanda del centre educatiu. El iogurt amb sucre conté < 12,3g de sucre/ 100g.

3	4	5	6	7
No lectiu	CREMA DE VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	FILET D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures i mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB MONGETA, PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS MELÓS DE PEIX (2,4,14)	PASTA especial sense gluten A LA PIZZAIOLA
POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA VARIADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	PASTA especial sense gluten SALTATS AMB ALL I BACÓ (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb quinoa saltada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA especial sense gluten AMB SALSA 4 FORMATGES (7)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARKOS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pernil, truita) (6,7)	CREMA DE VERDURES	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	GALLINETA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB SÈSAM (11)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	BRÒQUIL BULLIT	PATATES AL FORN AMB ALLS	ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures i peix / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llong de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	<p>CREMA DE COLIFLOR</p> <p>ESTOFAT DE MAGRE DE PORC</p> <p>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita</p>			
<p>Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espicis: Sense Gluten.</p>				
<p>Llegenda d'al·lèrgens presents:</p> <p>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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos</p>				