



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: 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	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	POLLASTRE A LA PLANXA	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)
	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggestiu 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 VERDURES	ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (1,3,6,10)
AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA I VERDURES (all, lloret, ceba, pastanaga i pèsols)	ENSALADA VARIADA	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
Suggestiu de sopar: Ensalada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Llenties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES (mongetes, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS integrals SALTATS AMB ALL I BACÓ (1,3,6,7,10)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	OU BULLIT (3)	INDIOT PANAT (1,6,12)
PATATES ROSTIDES AMB ALL	ENSALADA AMB OLIVES	VERDURES (farina de blat, 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
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pollastre amb cuscús saltat / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, mongeta tendre, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i fomatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,6,7,10)	CREMA DE DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS integral 3 DELICIES CASOLÀ (pastanaga, mongeta tendra, pèsols pemil, truita, salsa de soja) (1,3,6,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BULLIT DE PATATA, MONGETA TENDRE, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALOP DE PORC (1,3,6,7,13)	LLOM A LA PLANXA	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA VARIADA	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)
Suggestiu de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou de pollastre amb verdures i cam / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortillas mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31				
CREMA DE COLIFLOR				
ESTOFAT DE MAGRE DE PORC				
PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / 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				