



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	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	PASTA sense proteïna de soja A LA NAPOLITANA	CREMA DE PASTANAGA	CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES (1)
	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	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 Suggeriment de sopar: Espirals amb espinacs, indiots i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE CARABASSA	BULLIDURA DE PATATA AMB PASTANAGÓ I PICADA AMB OU (3)	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	<u>ARRÒS MELÓS DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	PASTA sense proteïna de soja A LA PIZZAIOLA
POLLASTRE A LA PLANXA	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>
PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB SÈSAM (11)	CEBA I PATATES	ENSALADA VARIADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Purè de verdures i truita a la francesa amb coliflor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pollastre amb verdures i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	ARRÒS SEC DE VERDURES (porros, pebres, coliflor)	PURÉ DE BRÒQUIL	PASTA sense proteïna de soja A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	<u>OU BULLIT (3)</u>	INDIOT A LA PLANXA
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 Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb cuscús saltat / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bullit de patata, bròquil, pastanaga i indiots / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb patata bullida / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous fregits amb pisto de verdures i pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA sense proteïna de soja AMB SALSA 4 FORMATGES	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	ARRÒS integral AMB VERDURES I TRUITA (pastanaga, pebres, truita) (1,3)	CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	BULLIT DE PATATA, PASTANAGÓ I TONYINA (4)
<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	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 Suggeriment de sopar: Indiots amb ratatouille de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de brou de pollastre amb verdures i cam / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita
31	Menú sense Ciurons, Llenties, Mongetes blanques, Mongetes pintes, Mongetes Tendres, Pèsols, Soja. Precuinats, Embotits, Processats de carn: Sense proteïna de Soja.			
CREMA DE COLIFLOR				
LLOM A LA PLANXA	Pasta sense proteïna de soja.			
PATATES ROSTIDES				
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bacallà enfarinat 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				