



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga**. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural.

1

Festiu

4	5	6	7	8
Crema de Verdures i Mongetes blanques	Espirals integrals d'Estiu (olives negres, alfàbrega, formatge) (1,3,6,7,10)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Carabassó	Ciurons saltats amb Sofrit i Tomàtiga
Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Truita a la Francesa (3)	Palometa al forn amb Velouté (4)	Cuixetes de Pollastre al forn	Gallineta al forn a la Llimona (4)
Patata rostida	Ensalada amb Olives (romana, iceberg, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Xampinyons i Patata	Ensalada amb Cogombre (romana, iceberg, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggestiu de sopar: Verdures amb cuscús i molls a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada de quinoa amb ciurons i aromàtiques / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullidura de patata i verdures amb ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de llegums / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i quesadillas variades / Fruita
11	12	13	14	15
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Ensalada d'Arròs integral (ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives)	Crema d'Espinacs	Macarrons integrals Aglio e Olio (1,3,6,10)	Ciurons amb Patata (sal, oli d'oliva, pebre bord)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Fogonero al forn (4)	Aguiat de Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Ou Bullit (3)	Pitera de Pollastre amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	Carabassó, Pebre vermell i Salsa de Tomàtiga	Patata i Verdures (all, ceba, lloret, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Tonyina (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (4)	Ensalada amb Brots (romana, mesclum, tomàtiga, pastanaga) (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Carabassó saltat i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, pebres torrats i mongetes / Fruita	Suggestiu de sopar: Tabulé de quinoa amb ou bullit i olives / Fruita	Suggestiu de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures torrades i quiche casolà variat / Fruita
18	19	20	21	22
Crema de Bledes amb Crostons (1,6,11)	Trempó de Ciurons (tomàtiga, pebre, ceba, tonyina) (4)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)	Bullidura de Patata, Pastanaga i Mongetes (all, sal, oli d'oliva, pebre bord)
Truita de Patata i Carabassó (3)	Indiot al forn amb Ceba	Abadejo al forn amb Salsa de Marisc (2,4,14)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Patates rostides	Pèsols i Pastanaga	Ensalada amb Cogombre (romana, iceberg, tomàtiga)	Tomàtiga trempada amb Olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Espirals de llegums amb verdures amb tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada de raïms de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Sanfaina de verdures amb cuscús i ou fregit / Fruita	Suggestiu de sopar: Bacallà al forn amb patata i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
Crema de Verdures (ceba, bledes, pastanaga, patata)	Espaguetis integrals amb Salsa Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Ciurons trempats amb Patata (oli d'oliva, olives negres)
Escalop de Pollastre (1)	Fogonero al forn amb Picada (all, julivert) (4)	Pollastre rostit a la Llimona	Truita a la Francesa (3)	Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)
Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, pastanaga, tomàtiga) (11)	Tomàtiga trempada amb Alfàbrega	Tumbet de Carabassó	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)	Ensalada amb Olives (romana, iceberg, pastanaga, tomàtiga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita	Suggestiu de sopar: Carabassó a la planxa i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sardines a la planxa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema freda de porros i croquetes d'espinacs / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos