



	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
	<p>Espirals a la napolitana (Espirals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge(llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs (llet, farina(gluten), espínac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, traces de: crustacis, mol·lusc, ou, soja, peix, api) amb pastanaga ratllada</p> <p>iogurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de formatge (Ou, patata, formatge (llet), ceba, patata, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de vedella (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb cuscús (gluten)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de fogoner al forn (fogoner, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Espaguetis saltats amb verdures (espaguetis(gluten), verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Calamars a l'andalusa (tires calamar(mol·lusc i derivats), farina(gluten), oli gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt(llet), fruita)</p>	<p>Brou de peix (Rap, peix de roca, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, pasta(gluten, traces de: ou, soja, mostassa), tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de gall dindi rostits (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa (Patata, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Paella mixta d'arròs (Arròs, calamar(mol·lusc i derivats), gambes(crustacis, sulfits), porc, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, musclos(mol·lusc, traces de: crustacis), julivert, safrà, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Ous durs al forn amb beixamel (ou, llet, farina (gluten), formatge (llet), oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (macarrons integrals(gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu(soja, traces de: gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb verdurettes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de mongeta seca (ou, patata, mongeta, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pernillets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>iogurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Espirals amb salsa de porros (Espirals(gluten), ceba, porro, (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Peix fresc (sardina, gallineta o maira, farina(gluten), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTA</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn a la llimona (Lluç, llimona, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>MENU ST JORDI</p> <p>Sopa de lletres (Pasta lletres(gluten, traces de: ou, soja, mostassa), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Pizza amb formatge, tonyina i olives (farina (gluten, llet, traces de: api, ou, mostassa, peix, soja, sulfits)), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), (tonyina), mozzarella (llet), olives, tomàquet, ceba, orenga)</p> <p>Natilles</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet (arròs integral, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Truita d'alls tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p>Espirals amb salsa de formatge (Espirals(gluten), ceba, formatge(llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongeta seca i pastanaga (mongeta, patata, ceba, col, pastanaga, llorer, alls secs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>iogurt natural s/sucre (Llet)</p>			



Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255.

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, lletia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral. Aquest mes gaudirem de espàrec, ceba tendre i maduixa. 1 cop al mes arròs i pasta integral. 1 cop a la setmana pa integral. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). Inclou el pa diari.