



	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs amb beixamel (ou, llet, farina (gluten)), formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, 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>	<p>Espaguetis amb salsa de xampinyons (Espaguetis (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de vedella (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, lloer, all, oli d'oliva, sal) amb cuscutis (gluten)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>Lenties guisades amb verdures (Lenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Espirals amb bolonyesa vegetal i formatge ratllat (espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), 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>Daus de gall dindi guisats amb poma (Gall dindi, ceba, pastanaga, poma, lloer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons amb salsa d'espínacs (Macarrons (gluten), ceba, (llet), espínacs, 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>Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>amb crostons (gluten)</p> <p>Calamars a l'andalusa (tires de calamar (mol·lusc, crustacis, peix, farina (gluten)), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de pollastre amb fideus (fideus (gluten), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</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>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Lenties guisades amb verdures (Lenties, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Perniets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, 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** Espàrrec, ceba tendre i maduixa. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat de peix fresc serà segons mercat: Maira, lluç...El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). Inclou el pa diari.

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.

