



	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
	<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Ous durs amb beixamel (ou, llet, farina (gluten), formatge (llet), oli d'oliva, sal)</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Patates guisades amb verdures</b> (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Croquetes d'espinacs (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</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita paisana (ou, verdures del temps) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Espaguetis amb salsa de xampinyons</b> (Espaguetis (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Cuscús (gluten) amb verduretes i tofu</b></p> <p><b>logurt natural s/sucre (Llet)</b></p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita paisana amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de verdures</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Espirals amb bolonyesa vegetal i formatge ratllat</b> (espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Batut de fruita natural</b> (iogurt (llet), fruita)</p>	<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Macarrons amb salsa d'espinacs</b> (Macarrons (gluten), ceba, (llet), espinacs, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Seità a la planxa</b> (seità, (gluten), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de patata amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de pastanaga</b> (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>amb crostons (gluten)</b></p> <p><b>Tofu al forn amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Sopa de brou vegetal amb fideus</b> (fideus (gluten), porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p><b>Truita d'alls tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal al forn amb patates fregides</b> (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>logurt natural s/sucre (Llet)</b></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** Espàrec, 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 Laboratori Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N.º de col·legiat 7255.

