

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p><b>Macarrons amb salsa de xampinyons</b> (Macarrons (<b>gluten</b>), ceba, (<b>llet</b>), xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Ous durs al forn amb tomàquet</b> (<b>ou</b>, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i <b>pastanaga ratllada</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de cigrons amb porros</b> (Cigrons, patata, pastanaga, ceba, porro, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Seità al forn amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</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 amb tall de formatge</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Espaguetis amb bolonyesa vegetal</b> (espaguetis (<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (<b>soja</b>), ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>	<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Tofu al forn amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p><b>Espirals a la napolitana</b> (espirals (<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal 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 arròs</b> (Llenties, arròs, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Batut de fruita natural</b></p>	<p><b>Patates guisades amb verdures</b> (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita d'alls tendres</b> (<b>Ou</b>, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Tofu arrebossat amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Sopa de brou vegetal amb arròs</b> (pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Croquetes d'espínacs amb xips de verdures casolanes</b> (verdura, oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p><b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de patata</b> (<b>Ou</b>, patata, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Seità al forn amb amanida</b></p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Verdura del temps</b> (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Brou vegetal amb fideus</b> (fideus (<b>gluten</b>), ossos blanc, porro, pastanaga, naps, xirivies, <b>api</b>)</p> <p><b>Daus de tofu guisats</b> (Tofu, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Cigrons guisats amb espínacs</b> (Cigrons, espínacs, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada</b></p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31	<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 albergínia, taronja, pera, plàtan. 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.</p>		
<p><b>Espaguetis amb salsa de porros</b> (Espaguetis (<b>gluten</b>), ceba, porro, (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Croquetes d'espínacs amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Crema de carbassa i moniato</b> (Patata, carbassa, moniato, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Truita de xampinyons</b> (<b>Ou</b>, patata, xampinyons, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<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. No de col·legiat 7255.</p>		

