

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<p><b>Espaguetis amb salsa de xampinyons</b> (espaguetis (<b>gluten, ou</b>), ceba, (<b>llet</b>), xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Filet de sorell a l'andalusa</b> (<b>sorell(crustacis, mol·lusc)</b>, farina (<b>gluten</b>), oli de gira-sol) <b>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>Lenties guisades amb arròs</b> (Lenties(<b>gluten</b>), arròs, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Patates guisades amb verdures</b> (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pastanaga, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Perniells de pollastre a l'allet</b> (pollastre, pastanaga, all, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons(<b>fruits de closca, sèsam</b>), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)</p> <p><b>Truita paisana</b> (<b>Ou</b>, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>	<p><b>Brou de peix amb arròs</b> (<b>Rap, peix de roca</b>, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Estofat de vedella</b> (Vedella(sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) <b>amb xips de verdura naturals</b> (verdura, oli de gira-sol, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 10	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 al forn amb tomàquet</b> (<b>ou</b>, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Espirals amb bolonyesa vegetal</b> (espirals(<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, picada vegetal(<b>patata, gluten, ou, api, cacauet, fruits de closca, llet, mostassa, espècies, soja</b>), ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Batut de fruita natural</b> (iogurt(<b>llet</b>), fruita)</p>	<p><b>FESTA</b></p>	<p><b>Lenties guisades amb verdures</b> (Lenties(<b>gluten</b>), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Escalopa de gall dindi</b> (gall dindi, pa ratllat (<b>gluten</b>), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Espaguetis amb salsa de formatge</b> (Espaguetis (<b>gluten, ou</b>), ceba, formatge(<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Peix fresc al forn</b> (<b>lluç, maira...farina(gluten)</b>, oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p><b>Macarrons a la napolitana</b> (Macarrons (<b>gluten</b>), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Hamburguesa vegetal al forn</b> (seita, avena (<b>gluten, soja</b>), pastanaga, oli d'oliva, oli gira-sol, <b>mostassa</b>) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons(<b>fruits de closca, sèsam</b>), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i 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>Sopa de pollastre amb arròs</b> (arròs, ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, <b>api</b>)</p> <p><b>Fricandó de vedella</b> (Vedella(sal i pebre), ceba, llorer, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>amb patates fregides</b> (patata, oli de gira-sol, sal)</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>Filet de fogoner al forn</b> (<b>fogoner</b>, all, julivert, oli d'oliva, sal) <b>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>Daus de gall dindi al forn</b> (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) <b>amb arròs saltat</b> (arròs, julivert, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>logurt natural s/sucre</b> (<b>Llet</b>)</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p><b>Espaguetis amb salsa de porros</b> (espaguetis(<b>gluten, ou</b>), ceba, porro, (<b>llet</b>), oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Filet de lluç al forn</b> (<b>lluç</b>, all, julivert, oli d'oliva, sal) <b>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>Cigrons guisats amb cuscús</b> (Cigrons(<b>fruits de closca, sèsam</b>), cuscús, ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i 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>Estofat de gall dindi amb poma</b> (Gall dindi, poma, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Fruita</b></p>	<p><b>Lenties guisades amb verdures</b> (Lenties(<b>gluten</b>), 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>Batut de fruita natural</b> (iogurt(<b>llet</b>), fruita)</p>	<p><b>MENÚ CASTANYADA</b></p> <p><b>Crema de carbassa i moniato</b> (Patata, moniato, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p><b>Escalopa de pollastre</b> (pollastre, pa ratllat (<b>gluten</b>), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p><b>Codonyat</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 decorral. Aquest mes gaudirem de bleada, col, ravenet, remolatxa, poma, pera. 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. No de col·legiat 7255.

