



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (seita, avena (gluten, soja), pastanaga, oli d'oliva, oli gira-sol, mostassa) amb tall de formatge (llet)</p> <p>Gelat (llet i derivats, soja)</p>	<p>Empedrat de mongeta seca (mongeta seca, tomàquet, pastanaga, ou, olives, oli d'oliva i sal)</p> <p>Truita paisana amb pastanaga ratllada Fruita</p>	<p>Amanida de pasta (enciam, pasta (gluten), pastanaga, cogombre, poma, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Tofu rostit amb verdures Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)</p> <p>Truita de carbassó (Ou, carbassó, patata, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, picada vegetal (patata, gluten, ou, api, cacauet, fruits de closca, llet, mostassa, espècies, soja), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita</p>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p>Espaguetis amb verdures (espaguetis (gluten, ou), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, verdures del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i pastanaga ratllada Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cigrons guisats amb cuscús (Cigrons (fruits de closca, sèsam), ceba, patata, pastanaga, tomàquet, oli d'oliva, sal, cuscús (gluten))</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Amanida d'arròs (enciam, arròs, tomàquet, pastanaga, olives, lactonesa (Oli de gira-sol, llet, sal))</p> <p>Daus de tofu guisats amb samfaina (Gall dindi, ceba, patata, pèsol, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fideuà vegetal amb all i oli (Fideus (gluten), tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) amb all i oli (ou, mostassa, llet, soja, fruits de closca, sulfits) Fruita</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<p>Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de xampinyons (Ou, patata, xampinyons, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb salsa de tomàquet (seita, avena (gluten, soja), pastanaga, oli d'oliva, oli gira-sol, mostassa) (tomàquet triturat, sucre, ceba, oli d'oliva, sal) Fruita</p>	<p>Amanida russa (Patata, ou, pastanaga, mongeta tendra, olives) amb lactonesa (oli gira-sol, (llet), all)</p> <p>Seità arrebossat amb pastanaga ratllada Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Arròs amb verdures (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i carbassó (Patata, carbassa, carbassó, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pizza vegetal de verdures, tofu i formatge Fruita</p>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (seita, avena (gluten, soja), pastanaga, oli d'oliva, oli gira-sol, mostassa) amb tall de formatge (llet) Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge (espirals (gluten), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de tofu amb verdures del temps Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cuscús amb verdures (cuscús (gluten), verdures de temporada, oli d'oliva, sal) Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de formatge amb amanida 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 mongeta tendre, carbassó, cogombre, tomàquet, pruna, meló, síndria, figa. La varietat de peix fresc serà segons mercat: Maira, lluç... El iogurt es 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



