



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Espaguetis amb salsa de xampinyons (espaguetis (gluten , ou), ceba, (llet), xampinyons, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de verdures i arròs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Llenties guisades amb arròs (Llenties (gluten), arròs, ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Tofu al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (fruits de closca , sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) Truita paisana (Ou , patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural s/sucre (Llet)	Brou vegetal amb arròs (ceba, pastanaga, porro, all, julivert, lloer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Mandonguilles de llegum i arròs amb xips de verdura naturals (verdura, oli de gira-sol, sal) Fruita
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs al forn amb tomàquet (ou , tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) Fruita	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Espirals amb tomàquet (espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga) Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)	FESTA	Llenties guisades amb verdures (Llenties (sense), ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Truita paisana amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Espaguetis amb salsa de formatge (Espaguetis (gluten , ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Tofu al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal (sense gluten) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (fruits de closca , sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) Truita d'alls tendres (Ou , alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Sopa de verdures amb arròs (arròs, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Croquetes de verdures amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal) Fruita	Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, lloer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Daus de tofu amb arròs saltat (arròs, julivert, all, oli d'oliva, sal) logurt natural s/sucre (Llet)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Espaguetis amb salsa de porros (espaguetis (gluten , ou), ceba, porro, (llet), oli d'oliva, sal) Truita paisana amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Cigrons guisats amb cuscús (Cigrons (fruits de closca , sèsam), cuscús (gluten), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) Fruita	Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal i amanida Fruita	Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten), ceba, patata, lloer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Truita de patata (Ou , patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa i moniato (Patata, moniato, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal) Mandonguilles de llegum i arròs amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Codonyat

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 decorra. Aquest mes gaudirem de bleda, 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.

