

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Crema de coliflor i carbassa (Patata, carbassa, coliflor, ceba, oli d'oliva, sal) Macarrons amb salsa de tomàquet i verdures (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) logurt natural sense sucre (Llet)	Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Tofu estofat amb xampinyons (Soja , tomàquet, xampinyons, verdures del temps, oli d'oliva i sal) Fruita	Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, ou , pèsols, oli d'oliva, sal) Seità arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives) Fruita	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Llenties guisades amb espinacs (Llenties (gluten), ceba, patata, espinacs, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Tofu arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives) Fruita	Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten) Espaguetis de llenties amb salsa de formatge (Fusillis de llentia (gluten), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita	Sopa de brou vegetal amb fideus (Fideus (gluten), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Mandonguilles vegetals a la jardinera (mandonguilles, verdures, ceba, oli d'oliva, sal) Batut de fruita	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) Truita de calçots (Ou, patata, calçots, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives) Fruita	Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Cuscús (gluten) amb verdures i seità (gluten, soja) Fruita
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Espirals a la napolitana (Espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives) Fruita	Crema de cigrons i porros (Cigrons (fruits de closca, sèsam), patata, pastanaga, ceba, porro, oli d'oliva, sal) Truita d'alls tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa de temporada, olives) Fruita	Sopa de brou vegetal amb arròs (ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Seità a la planxa amb xips de verdures casolanes (seità, (gluten) verdura, oli de gira-sol, sal) Fruita	Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Hamburguesa vegetal al forn (seità (gluten, soja), avena (gluten), mostassa , pastanaga, oli d'oliva, oli de gira-sol, sal) amb cuscús (gluten) logurt natural sense sucre (Llet)	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Tofu al forn amb amanida (Soja , hortalissa de temporada, olives) Fruita

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. **Aquest mes gaudirem de coliflor, porro, bròquil, taronja i kiwi.** El tofu i el seità és ecològic. 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 Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. No de col·legiat 7255.

