

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de tonyina (Ou, patata, tonyina, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa de quinoa i verdures (bròquil, moniato, coliflor, tomàquet sec, quinoa, carbassa, ceba, midó de blat de moro, espessidor, espècies, bolets, pèsols, sulfits, sal, vinagre) amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de gall dindi (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</p>	<p>Sopa de pollastre amb fideus (Fideus (gluten), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Filet de palometa arrebossat (Palometa, farina (gluten), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga i poma (Patata, poma, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Llenties guisades amb arròs (Llenties (gluten), arròs, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Macarrons a la napolitana (Macarrons (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, ou, pèsols, oli d'oliva, sal)</p> <p>Rodó de vedella al forn (Vedella (sal i pebre), ceba, vi (sulfits), llorer, oli d'oliva, sal) amb patata al caliu (patata, ceba, llorer, oli d'oliva, sal)</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</p>	<p>Cigrons guisats amb espinacs (Cigrons (fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, espinacs, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)</p> <p>Escalopa de pollastre (pollastre, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa (Patata, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Peix fresc i de proximitat (sardina, seitó, maire... farina (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Espaguetis amb tofu i seità Espaguetis (gluten), tofu (soja, aigua), seità (gluten soja), ceba, pastanaga, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>logurt natural sense sucre (Llet)</p>	<p>Sopa de peix amb arròs (Rap, peix de roca, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Estofat de vedella (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Cigrons guisats (Cigrons (fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) amb cuscús (gluten)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de xampinyons (Ou, patata, xampinyons, ceba, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Paella d'arròs de peix (Arròs, calamar (mol·lusc, crustacis, peix), gambes (crustacis, sulfits), tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols, musclos (mol·lusc, crustacis), peix roca, cap rap, julivert, safrà, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals amb salsa de porros (Espirals (gluten), ceba, porro, (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Pernilets de pollastre a l'allet (pollastre, pastanaga, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pizza casolana (farina (gluten), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), pit de gall d'indi (soja), mozzarella (llet), olives, tomàquet, ceba, orenga)</p> <p>Amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt de plàtan (Llet, sucre, aroma natural de plàtan)</p>

Són productes ecològics certificats i de proximitat:

Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lentia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral.

La varietat de peix fresc serà:

Seitons, sardines, maires...

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. N° de col·legiat 7255.