

| DILLUNS 28 | DIMARTS 1 | DIMECRES 2 | DIJOUS 3 | DIVENDRES 4 |
|--|---|---|---|---|
| Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Pizza vegetal (farina (gluten), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), verdures de temporada, mozzarella (llet), olives, tomàquet, ceba, orenga) Amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Filet de fogoner al forn (fogoner, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Sopa de peix amb arròs (Rap, peix de roca, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, pastanaga, ceba, oli d'oliva i sal) amb patates fregides (patata, oli de gira-sol, sal) Fruita | Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Fideus a la cassola (Fideus (gluten), gall dindi, calamar (mol·lusc, crustacis, peix), ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, llorer) logurt natural sense sucre (Llet) |
| DILLUNS 7 | DIMARTS 8 | DIMECRES 9 | DIJOUS 10 | DIVENDRES 11 |
| Espirals amb salsa de xampinyons (Espirals (gluten), ceba, llet , xampinyons, oli d'oliva, sal) Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) 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'espinacs (Ou, patata, espinacs, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, ou , pèsols, oli d'oliva, sal) Fricandó de vedella (Vedella (sal i pebre), ceba, llorer, oli d'oliva, sal) amb xips de verdures casolanes (verdura, oli de gira-sol, sal) Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita) | Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal) Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita | Patates guisades amb Verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Peix fresc i de proximitat (lluç, maira, farina (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita |
| DILLUNS 14 | DIMARTS 15 | DIMECRES 16 | DIJOUS 17 | DIVENDRES 18 |
| Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Espaguetis de llenties a la napolitana (Espaguetis de llenties (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita | Sopa de pollastre amb galets (Galets (gluten), ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Daus de vedella guisats (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Crema de carbassa i formatge (Patata, carbassa, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Estofat de gall dindi (Gall dindi, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) amb patata al caliu (Patata, oli d'oliva, sal) logurt natural sense sucre (Llet) | Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) Truita de patata (Ou, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada fruita |
| DILLUNS 21 | DIMARTS 22 | DIMECRES 23 | DIJOUS 24 | DIVENDRES 25 |
| Crema de mongeta seca i pastanaga (mongeta seca, patata, ceba, col, pastanaga, llorer, alls secs, llimona, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Macarrons amb salsa de porros (Macarrons (gluten), ceba, porro, (llet), oli d'oliva, sal) Truita d'all tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Pit de pollastre amb salsa de formatge (pollastre, ceba, formatge, (llet), oli d'oliva, sal) Fruita | Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Filet d'abadejo arrebossat (Abadejo (crustacis, mol·lusc, ou), farina (gluten), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural sense sucre (Llet) | Crema de verdura (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten) Espirals amb tofu i seità (Pasta (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja), seità (soja, gluten), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Fruita |
| DILLUNS 28 | DIMARTS 29 | DIMECRES 30 | DIJOUS 31 | DIVENDRES 1 |
| Espaguetis amb tomàquet i formatge (Espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) Filet de maira l'andalusa (Maira, farina (gluten), oli de gira-sol) 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 verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Rodó de vedella amb xampinyons (Vedella (sal i pebre), ceba, vi (sulfits), llorer, oli d'oliva, sal) logurt natural sense sucre (Llet) | Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita | Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) Fideuà de peix amb all i oli (Fideus (gluten), calamar (mol·lusc, crustacis, peix), musclos (mol·lusc, crustacis), gamba (crustacis, sulfits), tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal) amb all i oli (ou, mostassa, llet, soja, fruits de closca, sulfits) Amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita |

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, cigrò, 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** espinac, pastanaga, poma, pera. 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 Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. No de col·legiat 7255.

