

DILLUNS 2

DIMARTS 3

DIMECRES 4

DIJOUS 5

DIVENDRES 6

FESTA

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)
Filet de lluç al forn (**lluç**, 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)
Pastís de carn amb beixamel (ceba, pastanaga, carn picada vedella, (**ou**), molla de pa (**gluten**), (**llet**), all, julivert, oli d'oliva, sal)
Fruita

Crema de moniato i bròquil (bròquil, patata, moniato, ceba, oli d'oliva, sal)
Espaguetis amb tofu i seità (Espaguetis (**gluten**), Tofu (**soja**, aigua), seità (**gluten soja**), ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)
logurt natural s/sucre (**Llet**)

Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, gall dindi, pebrot verd, tomàquet triturat, 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

DILLUNS 9

DIMARTS 10

DIMECRES 11

DIJOUS 12

DIVENDRES 13

Macarrons amb salsa de porros (Macarrons (**gluten**), ceba, porro, (**llet**), oli d'oliva, sal)
Filet de palometa al forn (**palometa**, ceba, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Mongetes seques guisades amb arròs (mongetes, arròs, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
logurt natural s/sucre (**Llet**)

Sopa de peix amb arròs (**Rap**, **peix de roca**, ceba, pastanaga, porro, all, julivert, llorer, arròs, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)
Hamburguesa de conill al forn (**llegum**, **llevat**, **antioxidants**, **sulfits**) **amb patates fregides** (patata, oli de gira-sol, sal)
Fruita

Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (**fruits de closca**, **sèsam**), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal)
Truita d'espínacs (**Ou**, patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal) **amb pastanaga ratllada**
Fruita

Crema de carbassa (Patata, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal) **amb crostons** (**gluten**)
Peix fresc (**sardina**, **seitó**, **maire...farina** (**gluten**), oli de gira-sol, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 16

DIMARTS 17

DIMECRES 18

DIJOUS 19

DIVENDRES 20

Espirals amb salsa de formatge (Espirals (**gluten**), ceba, formatge (**llet**), oli d'oliva, sal)
Filet de lluç al forn (**lluç**, 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)
Truita d'alls tendres (**Ou**, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) **amb pastanaga ratllada**
Fruita

Crema de verdura (Patata, verdura temporada, ceba, oli d'oliva, sal)
Fideus a la cassola de peix (Fideus (**gluten**), gall dindi, **calamar** (**mol·lusc**, **crustacis**, **peix**), **peix roca**, **cap rap**, ceba, pèsols, pebrot verd i vermell, all, tomàquet triturat, julivert, llorer)
logurt natural s/sucre (**Llet**)

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 casolanes de verdures** (verdura, **farina** (**gluten**), oli de gira-sol, sal)
Fruita

Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Pernilets de pollastre a l'allet (pollastre, pastanaga, all, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DILLUNS 23

DIMARTS 24

DIMECRES 25

DIJOUS 26

DIVENDRES 27

Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Filet de fogoner al forn (**fogoner**, ceba, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)
Cuscús amb pollastre i verdures (cuscús (**gluten**), pollastre, verdures de temporada, oli d'oliva, sal)
logurt de llimona (**Llet**, sucre, aroma natural de llimona)

Macarrons a la carbonara de gall dindi (Macarrons (**gluten**), (**llet**), pit de gall dindi (**soja**), ceba, oli d'oliva, sal)
Truita de tonyina (**Ou**, patata, **tonyina**, ceba, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

Crema de pastanaga i formatge (Patata, pastanaga, formatge (**llet**), 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

Sopa de pollastre d'arròs (arròs ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, **api**)
Mandonguilles de vedella (vedella (sal i pebre), pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) **amb patates panadera al forn** (Patata, oli d'oliva, sal)
Fruita

DILLUNS 30

Espaguetis amb salsa dexampinyons (Espaguetis (**gluten**), ceba, **llet**, xampinyons, oli d'oliva, sal)
Truita paisana (**Ou**, patata, ceba, -verdura de temporada-, oli d'oliva, sal)
amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita



Són productes ecològics certificats i de proximitat:

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.

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.

Nº de col·legiat 7255.

