

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de quinoa i verdures al forn amb tomàquet natural Fruita	Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, ou , pèsols, oli d'oliva, sal) Tofu al forn amb samfaina (Tofu, pastanaga, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, oli d'oliva i sal) Fruita	Crema de carbassa i carbassó (carbassa, patata, carbassó, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten) Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten) , ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita	Espaguetis a la napolitana (Espaguetis (gluten) , tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet) , oli d'oliva, sal) Truita de patates (Ou , patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Patates guisades amb verdures (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) Seità arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt natural sense sucre (Llet)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	FESTA	Espirals amb salsa de formatge (Espirals (gluten) , ceba, formatge (llet) , oli d'oliva, sal) Truita paisana (Ou , patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) logurt sense sucre (Llet)	Cigrons guisats amb verdures (Cigrons (fruits de closca, sèsam) , ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) Hamburguesa vegetal al forn (seita (gluten, soja) , avena (gluten) , pastanaga, oli d'oliva, oli de gira-sol, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Sopa debriu vegetal amb arròs (Pasta (gluten) , arròs, porro, pastanaga, naps, xirivies, api) Tofu estofat amb anelles de ceba fregides (ceba, farina (gluten) oli de gira-sol, sal) Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten) , ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Mandonguilles d'arròs i pèsols amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de quinoa i llenties amb amanida Fruita	Espaguetis amb tomàquet i carbassó (espaguetis (gluten) , tomàquet triturat, pastanaga, ceba, carbassó, formatge (llet) , oli d'oliva, sal) Truita d'alls tendres (Ou , alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Vichysoise de porros (Patata, porros, ceba, oli d'oliva, sal) Macarrons amb tofu i seità (macarrons (gluten) , Tofu (soja) aigua), seità (gluten soja) , ceba, pastanaga, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) logurt natural sense sucre (Llet)	Cigrons guisats amb bledes (Cigrons (fruits de closca, sèsam) , bledes, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) Cuscús amb verduretes Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Llenties guisades amb verdures (Llenties (gluten) , ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Ous durs al forn amb tomàquet (ou , tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i pastanaga ratllada Fruita	Espirals amb salsa de xampinyons (Espirals (gluten) , ceba, llet , xampinyons, oli d'oliva, sal) Tofu amb all i julivert (tofu , all, julivert, oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) Hamburguesa de quinoa i verdures amb cuscús (gluten) logurt natural sense sucre (Llet)	Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) Mandonguilles de llegum i verdures amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives) Fruita	Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) Fruita

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 de corral. Aquest mes gaudirem de mongeta tendre, carbassó, cogombre, tomàquet, pruna, meló, síndria, figa. 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. N° de col·legiat 7255.