

DILLUNS 4		DIMARTS 5		DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8	
<b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Hamburguesa de vedella al forn</b> (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb tomàquet natural</b> <b>Fruita</b>		<b>Arròs tres delícies</b> (Arròs, pastanaga, <b>ou</b> , pèsols, oli d'oliva, sal) <b>Pernilets de pollastre amb samfaina</b> (Pollastre, pastanaga, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, oli d'oliva i sal) <b>Fruita</b>		<b>Crema de carbassa i carbassó</b> (carbassa, patata, carbassó, ceba, oli d'oliva, sal) <b>amb crostons (gluten)</b> <b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties (gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>		<b>Espaguetis a la napolitana</b> (Espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) <b>Truita de tonyina (Ou, patata, tonyina, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>		<b>Patates guisades amb verdures</b> (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) <b>Peix fresc (lluç, maira...farina (gluten), oli de gira-sol, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>logurt natural sense sucre (Llet)</b>	
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
		<b>FESTA</b>		<b>Espirals amb salsa de formatge</b> (Espirals (gluten), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal) <b>Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>logurt sense sucre (Llet)</b>		<b>Cigrons guisats amb verdures</b> (Cigrons (fruits de closca, sèsam), ceba, pastanaga, patata, all, tomàquet triturat, oli d'oliva i sal) <b>Hamburguesa vegetal al forn</b> (seita (gluten, soja), avena (gluten), pastanaga, oli d'oliva, oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>		<b>Sopa de pollastre amb arròs</b> (Pasta (gluten), arròs, ossos blanc, carcasses de pollastre, porro, pastanaga, naps, xirivies, <b>api</b> ) <b>Estofat de vedella</b> (Vedella (sal i pebre), ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva, sal) <b>amb anelles de ceba fregides</b> (ceba, <b>farina (gluten)</b> oli de gira-sol, sal) <b>Fruita</b>	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
<b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties (gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Escalopa de pollastre</b> (pollastre, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>		<b>Arròs amb verduretes</b> (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) <b>Daus de gall dindi rostits amb poma</b> (Gall dindi, ceba, pastanaga, poma, llorer, all, oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>		<b>Espaguetis amb tomàquet i carbassó</b> (espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, carbassó, formatge (llet), oli d'oliva, sal) <b>Truita d'alls tendres (Ou, alls tendres, patata, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>		<b>Vichysoise de porros</b> (Patata, porros, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Macarrons amb tofu i seïtà</b> (macarrons (gluten), Tofu (soja, aigua), seïtà (gluten soja), ceba, pastanaga, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal) <b>logurt natural sense sucre (Llet)</b>		<b>Cigrons guisats amb bledes</b> (Cigrons (fruits de closca, sèsam), bledes, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal) <b>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
<b>Llenties guisades amb verdures</b> (Llenties (gluten), ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>		<b>Espirals amb salsa de xampinyons</b> (Espirals (gluten), ceba, llet, xampinyons, oli d'oliva, sal) <b>Filet de palometa amb all i julivert (palometa, all, julivert, oli d'oliva, sal) i amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>		<b>Minestra de verdura</b> (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal) <b>Fricandó de vedella</b> (Vedella (sal i pebre), ceba, llorer, oli d'oliva, sal) <b>amb cuscús (gluten) logurt natural sense sucre (Llet)</b>		<b>Arròs amb tomàquet</b> (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Escalopa de gall dindi</b> (gall dindi, pa ratllat (gluten), oli de gira-sol, sal) <b>amb amanida</b> (enciam, hortalissa temporada, olives) <b>Fruita</b>		<b>Crema de verdures</b> (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal) <b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal) <b>Fruita</b>	

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.