



DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de formatge (Ou, patata, formatge (llet), ceba, patata, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongeta seca i porros (mongeta, patata, pastanaga, ceba, porro, oli d'oliva, sal)</p> <p>Macarrons amb salsa de xampinyons (Macarrons (gluten), ceba, (llet), xampinyons, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura del temps (Patata, verdura del temps, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes vegetals al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús (gluten), traces de fruits secs de closca, llet, ou, peix, crustacis, soja, sulfits, mol·lusc, pa ratllat, oli d'oliva, albahaca, pebre, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates guisades (Patata, pastanaga, ceba, pèsols, pebrot, tomàquet triturat, oli d'oliva, sal)</p> <p>Tofu arrebossat amb xips de verdures naturals (verdura, oli de gira-sol, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Arròs amb verduretes (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs amb beixamel (ou, llet, farina (gluten), formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA</p> <p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes vegetals (llet, farina (gluten), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, pot contenir traces de (traces de crustacis, mol·lusc, ou, llet, soja, peix, api) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals a la napolitana (Espirals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Seità al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de xirivia i carbassa (Patata, xirivia, carbassa, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb cuscús (gluten)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Daus de tofu guisats amb pasta saltada (pasta (gluten), all, julivert, oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita de calçots (Ou, patata, calçots, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (Macarrons integrals (gluten), ceba, (llet), espínacs, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>	<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Croquetes vegetals al forn amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga (Patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal) amb crostons (gluten)</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa vegetal (espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, traces de gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
<p>Macarrons amb salsa de porros (Macarrons (gluten), ceba, porro, (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>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>	<p>Sopa de brou vegetal amb arròs integral (arròs integral, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Seità arrebossat amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>		

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, 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** taronja, plàtan, espinac, all tendre. 1 cop al mes arròs i pasta integral. 1 cop a la setmana pa integral. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i 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.

