

El dinar s'acompanya de **pa integral i aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva verge extra per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, moniato, mongetes tendres, pastanaga, pebres, porros.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, llugues, meló, taronja o mandarina

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre (< 12,3g sucre/ 100g), a demanda del centre educatiu.

1

Festiu

4	5	6	7	8	
	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)</p> <p>TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA ecològica</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)</p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>AMB PEBRES VERMELLS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	<p>CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA</p> <p>PATATES ROSTIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	
<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita</p>	
<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Ensalada variada i pizza casolana / Fruita</p>					
11	12	13	14	15	
<p>PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)</p> <p>LLIBRE D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1,3,6,7,8)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre) (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>FIDEUÀ AMB SALS DE NATA I FORMATGES (1,3,7)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA (12) (amb carabassa ecològica)</p> <p>SALSITXES DE PORC (6,7,12)</p> <p>ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)</p> <p>FRUITA ecològica</p>	<p>ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, pèsols, gamba, truita) (2,3,4,12,14)</p> <p>HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	<p>CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	
<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Llenties amb pisto i patata / Fruita</p>	
<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita</p>	
18	19	20	21	22	
<p>SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEUÀ (1,3,9)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)</p> <p>FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)</p> <p>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)</p> <p>ENSALADA GREGA (romana ecològica, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, cuixot dolç, ou bullit) (1,3,6)</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)</p> <p>SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)</p> <p>MONGETES TENDRES I XAMPINYONS</p> <p>FRUITA ecològica</p>	
<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Cuscús amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita</p>	
<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Sopa de pasta i remanent d'ous amb xampinyons / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Sopa de pasta i remanent d'ous amb xampinyons / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Ensalada variada i pa amb oli / Fruita</p>	
25	26	27	28	29	
<p>FUSILI A LA NAPOLITANA (1,3)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)</p> <p>BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)</p> <p>FRUITA ecològica</p>	<p>ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,7)</p> <p>PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)</p> <p>SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>PATATES ROSTIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)</p> <p>RAP AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p>	
<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Bullit de patata, verdures i ou / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita</p>	
<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita</p>		<p>Suggestiu de sopar:</p> <p>Coca de verdures amb salmó / Fruita</p>	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos