

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

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

De temporada bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, grells, moniato, pastanaga

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

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

3	4	5	6	7
PASTA especial sense ou AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES I VERDURES (carabassa ecològica)	ARRÒS DE VERDURES (ceba, porro ecològic, pastanaga, pebres, pèsols, albergínia)	PURÉ DE PASTANAGÓ	CIURONS ecològics AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, pebre vermell) I CUSCÚS (1)
HOKI AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	INDIOT AL FORN	LLOM DE LLUÇ AMB SALSAS MARINERA (2,4)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ARRÒS BULLIT	ENSALADA MEDITERRÀNIA lletuga ecològica, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i crostons de pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llom amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures casolana / Fruita
10	11	12	13	14
PASTA especial sense ou AMB SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica) (1)	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro ecològic, pebres, xampinyons, pèsols)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (1)	PASTA especial sense ou PRIMAVERA (tomàtiga cicerol, olives verdes, orenga)
INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL, JULIVERT I PEBRES TORRATS (4)	LLOM A LA PLANXA	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	SALMÓ AL FORN (4)
ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga cicerol)	AMB PATATA, SALSAS DE TOMÀTIGA I VERDURES (pastanaga i pèsols)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pollastre bullit amb patata, bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures amb crostons de pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i patata rostida / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
17	18	19	20	21
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA especial sense ou	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	FIDEUS PAGESOS (PASTA especial sense ou)	CIURONS ecològics AMB MINISTRA DE VERDURES I CUSCÚS (1)	CREMA DE BRÒQUIL (ceba o porro ecològic, patata)
LLOM A LA PLANXA	LLAMPUGA AL FORN (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	FILET DE RAP AL FORN AMB PEBRE BORD (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSAS AL CURRY (7)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	PEBRE VERMELL I PATATA	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletugues ecològiques, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa minestrone amb crostons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas amb ensalada i tonyina / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA	CUINAT DE CIURONS ecològics AMB VERDURES (carabassa ecològica)	ARRÒS CINC DELÍCIOS (pastanaga, pebre verd, pebre vermell, pèsols)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	
LLOM A LA PLANXA	SALSITXES FRESQUES DE PORC (6,7,12)	LLUÇ AL FORN (4)	RODÓ VEDELLA	Festa escolar
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletuga ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATA I SALSAS DE VERDURES (ceba, porros, patata)	unificada
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures amb crostons de pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba amb farina de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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

Pasta especial Sense Ou. Precurinats, Processtas de carn, Embotits, Formatges: Sense Ou.