



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: Albercoc, Fraula, Nispro, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Carabassa, Carabassó, Carxofa, Cogombre, Enciam, Espinac, Pastanaga, Tomàtiga.

El iogurt és natural. Amb sucre o sense sucre a demanda del centre. El iogurt amb sucre conté menys de 12,3g / 100ml.

1				
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruïta Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				
4	5	6	7	8
Festiu				
Llenties estofades amb verdures (1) Truïta de patata i ceba (3) Tomàtiga trempada amb olives verdes Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Cuscús amb sanfaina de verdures i fruits secs / Fruïta	Macarrons integrals a la pizziola (1,3) Limanda al forn amb picada (all, julivert) (4) Ensalada amb blat de les índies (iceberg, fulla de roure i tomàtiga) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassó i aromàtics / Fruïta	Crema de carabassó Pollastre a la planxa Patates fregides Iogurt Natural (7) Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruïta	Ensalada de ciurons amb patata (ceba morada, tomàtiga i pebre) (1) Hamburguesa d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1) Ensalada (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i truita d'espínacs / Fruïta	Arròs integral saltat amb Verdures (porro, pastanaga, pebres) (1) Lluç al forn (4) Ensalada (iceberg, canonges, pastanaga i tomàtiga) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i pa amb oli / Fruïta
12	13	14	15	16
Crema de bledes i pastanaga Pollastre a la planxa Ensalada (lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Ous bullits amb patata i verdures / Fruïta	Cuinat de Llenties amb Verdures Croquetes de Pollastre (1,3,6,7,9,10,11) Ensalada (romana, canonges, tomàtiga i pastanaga) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Crema de carabassó i truita de patata i ceba / Fruïta	Arròs amb salsa de tomàtiga Palometa amb arrebossat casolà (1,3,4) Mongeta tendre i pastanaga al vapor Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús amb formatge i nous / Fruïta	Espirals integrals Aglio e Olio (1,3) Truïta a la francesa (3) Ensalada (iceberg, pastanaga i blat de les índies) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Cuscús amb carabassó, pastanaga i lluç a la planxa / Fruïta	Ensalada de ciurons (tomàtiga, pebre i olives verdes) Llom al forn Ceba, xampinyons i carabassa Iogurt Natural (7) Suggesteriment de sopar: Coca casolana de verdures amb sardines / Fruïta
19	20	21	22	23
Tallarins integrals amb alfàbrega, olives negres i formatge (1,3,7) Fogonero al forn (4) Ensalada (lletuga, fulla de roure, tomàtiga i pastanaga) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Ensalada teba de patata amb ou bullit / Fruïta	Llenties estofades amb verdures (1) Truïta de Patata i carabassó (3) Tomàtiga trempada amb orenga Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Molls a la planxa amb arròs, verdures i tomàtiga / Fruïta	Crema d'espínacs i pastanaga Aguiat de pilotes d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1) Verdures (ceba, porro, tomàtiga i pastanaga) i patata Iogurt Natural (7) Suggesteriment de sopar: Ensalada de cuscús amb ciurons i olives / Fruïta	Ciurons estofats amb verdures Pollastre a la planxa Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Saltejat de verdures amb patata i fruits secs / Fruïta	Arròs integral amb salsa de tomàtiga Gallineta amb enfarinat casolà (farina de blat) (1,4) Minestra de Verdures Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i quesadilles variades / Fruïta
26	27	28	29	30
Crema de carabassó Truïta de patata i ceba (3) Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruïta	Paella cega de carn i verdures (9) Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4) Ensalada (iceberg, canonges i tomàtiga) Iogurt Natural (7) Suggesteriment de sopar: Crema de carabassó i ous romputs amb patata / Fruïta	Llenties estofades amb verdures (1) Llom panat casolà (ou i patratllat) (1,3) Bròquil al vapor Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruïta	Ensalada de Patata (patata, mongeta tendra, pastanaga, olives i ou bullit) (3) Pitriera de Pollastre a la planxa Trempó mallorquí Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Verdures amb ciurons i patata / Fruïta	Espaguetis integrals amb salsa carbonara (1,3,6,7) Salmó al forn (4) Samfaina de Verdures (carabassó, pebre i tomàtiga) Fruïta de Temporada Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruïta