

DIMARTS 1		DIMECRES 2		DIJOUS 3		DIVENDRES 4			
Arròs amb verduretes Truita de xampinyons amb amanida Fruita	Sopa de peix amb fideus Rodó de vedella guisat amb amanida Fruita	Verdura del temps Mongetes seques guisades amb arròs Fruita	Patates guisades amb verduretes Daus de pollastre guisats amb pastanaga ratllada iogurt natural s/sucre	Cigrons guisats amb verduretes Peix fresc i de proximitat amb amanida Fruita					
DILLUNS 7		DIMARTS 8		DIMECRES 9		DIJOUS 10		DIVENDRES 11	
Crema de pastanaga i poma Llenties guisades amb verduretes Fruita	Espaguetis integrals amb tomàquet Pernilets de pollastre rostits amb amanida iogurt natural ensucrat	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols) Bacallà a l'andalusa amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verduretes Ous durs al forn amb tomàquet i amanida Fruita	Verdura del temps Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita					
DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
Espirals amb salsa de formatge Filet de palometa al forn amb amanida Fruita	Arròs integral amb tomàquet Truita de mongetes seques amb amanida Fruita	Minestra de verdura Mandonguilles de vedella guisades amb calamar Fruita	Cuscús amb verduretes Escalopa de gall dindi amb amanida Batut de fruita natural	Crema de verduretes amb crostons Pizza vegetal Amanida Fruita					
DILLUNS 21		DIMARTS 22		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
Mongetes seques guisades amb verduretes Filet de lluç al forn amb amanida Fruita	Crema de verduretes Daus de gall dindi rostits amb patata al caliu Fruita	Macarrons amb beixamel, carbassa i espinacs Truita de xampinyons amb pastanaga ratllada Fruita	Verdura del temps Llenties guisades amb verduretes Fruita	Sopa de pollastre amb arròs Llibrets de llom casolans amb amanida iogurt natural ensucrat					

**Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada:** Totes les verduretes, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. **Aquest mes gaudirem de coliflor, porro, bròquil, taronja i kiwi.** **A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol.** **La varietat de peix fresc serà segons mercat:** Maira, lluç... **El iogurt** es a doll (format gran). **1 cop al mes** iogurt sense sucre, pasta i arròs integral ecològic. **1 cop a la setmana** pa integral. **Proteïna vegetal** als segons plats. **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.  
 No de col·legiat 7255.