

| DILLUNS 10   | DIMARTS 11  | DIMECRES 12  | DIJOUS 13   | DIVENDRES 14   |
|--|---|--|---|--|
| Llenties guisades amb verdures<br>Ous durs amb tomàquet i amanida<br>Fruita            | Crema de coliflor i carbassa<br>Macarrons amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat<br>iogurt natural ensucre | Arròs integral tres delícies (ou, pèsol, pastanaga)<br>Daus de pollastre rostits amb amanida<br>Fruita | Espirals amb salsa de xampinyons<br>Sorell arrebossat amb amanida<br>Fruita                             | Minestra de verdura<br>Mongetes seques guisades amb espinacs<br>Fruita                   |
| DILLUNS 17   | DIMARTS 18  | DIMECRES 19  | DIJOUS 20   | DIVENDRES 21   |
| Arròs amb tomàquet<br>Filet de maira a l'andalusa amb amanida<br>Fruita                | Cigrons guisats amb verdures<br>Trita de calçots amb amanida<br>Fruita  | Verdura del temps<br>Daus de gall dindi guisats amb cuscús<br>Fruita                                   | Sopa de pollastre amb galets<br>Hamburguesa de conill al forn amb amanida<br>iogurt natural sense sucre | Crema de verdures amb crostons<br>Espaguetis de llenties amb salsa de formatge<br>Fruita |
| DILLUNS 24   | DIMARTS 25  | DIMECRES 26  | DIJOUS 27   | DIVENDRES 28   |
| Espirals integrals a la napolitana<br>Filet de lluç a la llimona amb amanida<br>Fruita | Crema de cigrons i porros<br>Trita d'alls tendres amb amanida<br>iogurt natural ensucre                         | Sopa de peix amb arròs<br>Fricandó de vedella amb xips de verdura casolanes<br>Fruita                  | Minestra de verdura<br>Llenties guisades amb verdures<br>Fruita   | Patates guisades amb verdures<br>Pit de pollastre arrebossat amb amanida<br>Fruita       |

**Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada:** Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, cigró, sucre, 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**

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.

