

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Llenties guisades amb verdures Ous durs amb tomàquet i amanida Fruita	Crema de coliflor i carbassa Macarrons a la napolitana amb tomàquet i formatge ratllat iogurt natural ensucrat	Arròs integral tres delícies (ou, pèsol, pastanaga) Daus de tofu rostits amb amanida Fruita	Espirals amb salsa de xampinyons Truita paisana amb amanida Fruita	Minestra de verdura Mongetes guisades amb espinacs Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita de calçots amb amanida Fruita	Verdura del temps Cuscús amb verduretes i tofu Fruita	Sopa de brou vegetal amb galets Truita de patata amb amanida iogurt natural sense sucre	Crema de verdures amb crostons Espaguetis de llenties amb salsa de formatge Fruita
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Espirals integrals a la napolitana Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita	Crema de cigrons i porros Truita d'alls tendres amb amanida iogurt natural ensucrat	Sopa de brou vegetal amb arròs Tofu al forn amb xips de verdura casolanes Fruita	Minestra de verdura Llenties guisades amb verdures Fruita	Patates guisades amb verdures Truita paisana amb amanida 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, llentia, 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.

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.

