

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 amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat iogurt natural ensucreat	Arròs integral tres delícies (ou, pèsol, pastanaga) Daus de pollastre rostits amb amanida Fruita	Espirals amb salsa de xampinyons Sorell arrebossat amb amanida Fruita	Minestra de verdura Mongetes guisades amb espinacs Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs amb tomàquet Filet de maira a l'andalusa amb amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Trita de calçots amb amanida Fruita	Verdura del temps Daus de gall dindi guisats amb cuscús Fruita	Sopa de pollastre (sense porc) amb galets Hamburguesa de conill al forn 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 Filet de lluç a la llimona amb amanida Fruita	Crema de cigrons i porros Trita d'alls tendres amb amanida iogurt natural ensucreat	Sopa de peix amb arròs Fricandó de vedella amb xips de verdura casolanes Fruita	Minestra de verdura Llenties guisades amb verdures Fruita	Patates guisades amb verdures Pit de pollastre arrebossat 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, 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**

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.

