

DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
FESTA	FESTA	Espaguetis amb salsa de formatge Ous durs al forn amb tomàquet i amanida Fruita	Cigrons guisats amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida logurt natural s/sucre	Crema de pastanaga Arròs a la cassola vegetal Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Llenties guisades amb verdures Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de coliflor i moniato Cuscús amb verdures Fruita	Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb amanida Batut de fruita natural	Minestra de verdures Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Brou vegetal amb arròs integral Truita de patata amb amanida Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Macarrons integrals amb salsa de porros Daus de tofu guisats amb amanida Fruita	Crema de mongeta seca amb verdures Truita d'alls tendres amb amanida Fruita	Arròs amb verduretes Hamburguesa vegetal amb anelles de ceba fregides logurt natural s/sucre	Verdura del temps Llenties guisades amb arròs Fruita	Patates guisades amb verdures Cigrons guisats amb cuscús Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de carbassa amb crostons Espaguetis amb bolonyesa vegetal Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita paisana amb amanida Fruita	Sopa de brou vegetal amb fideus Croquetes d'espínacs amb amanida Batut de fruita natural	Verdura del temps Truita de patata i amanida Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb mongetes seques Fruita	Espirals amb salsa d'espínacs Truita de patata i moniato amb amanida Fruita	Llenties guisades amb verdures Tofu 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, llentia, cigrò, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. **Aquest mes gaudirem de espínac, col llombarda, alls tendres, carbassa, moniato, mandarina, plàtan.** **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 sense sucre i a doll (format gran). **1 cop al mes** pasta i arròs integral ecològic. **2 cops 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.

**MENJADORS** escolars  
+sana +sostenible

El servei de menjador està adherit al projecte Menjadors més sans i sostenibles, una iniciativa de l'Agència de Salut Pública, que promou una alimentació infantil més equilibrada, saludable i sostenible. Oferim menús escolars amb menys proteïna animal i més fruita, verdura i llegums. Fem de la nostra escola un entorn més sa i sostenible!

