

DILLUNS

3

Amanida d'arròs (enciam, arròs, pastanaga, olives, lactonesa(Oli de gira-sol, **llet**, sal))
Ous durs al forn amb salsa de tomàquet (**ou**, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Fruita

10

Amanida de llegum (enciam, cogombre, tomàquet, **tonyina**, llentia)
Mandonguilles de vedella a la jardineria (vedella(sal i pebre), patata, pèsol, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)
Fruita

17

Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Calamars a l'andalusa (calamar(**mol-lusc**, **crustacis**, **peix**), farina(**gluten**), oli gira-sol, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

DIMARTS

4

Crema de porros (patata, porros, ceba, oli d'oliva, sal) **amb crostons** (**gluten**)
Espaguetis amb bolonyesa de vedella (espaguetis(**gluten**), tomàquet triturat, pastanaga, carn picada vedella, ceba, formatge (**llet**),oli d'oliva,sal)
Fruita

11

Espirals amb carbassa (espirals(**gluten**), all, ceba, carbassa, oli d'oliva, sal)
Escalopa de gall dindi (gall dindi, pa ratllat (**gluten**),oli de gira-sol, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Batut de fruita natural s/sucre (iogurt(**llet**), fruita)

18

Crema de pastanaga (patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)
Fideuà vegetal (fideu(**gluten**), pèsol, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIMECRES

5

Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)
Filet de fogoner al forn (**fogoner**, all, julivert, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
logurt natural s/sucre (**Llet**)
Fruita

12

Amanida de patata (enciam, tomàquet, **ou dur**, olives, lactonesa(Oli de gira-sol, **llet**, sal))
Filet de lluç al forn (**lluç**, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) **amb pastanaga ratllada**
Fruita

19

Amanida de llegum (enciam, mongeta, pastanaga, olives)
Truita de carbassó (**ou**, carbassó, ceba, patata, oli d'oliva, sal) **amb tomàquet natural**
Fruita

DIJOUS

6

Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)
Hamburguesa vegetal al forn (verdures brasejades, cuscús(**gluten**), **fruits secs de closca**, **llet**, **ou**, **peix**, **crustacis**, **soja**, **sulfits**, **mol-lusc**, pa ratllat, oli d'oliva, albahaca, pebre, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

13

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, sucre, oli d'oliva, sal)
Croquetes d'espinacs (**llet**, farina(**gluten**), espinac, pa ratllat, oli gira-sol, ceba, blat de moro, sal, nou moscada, **traces de: crustacis, mol-lusc, ou, soja, peix, api**) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

20

Espaguetis amb salsa de formatge (espaguetis(**gluten**), ceba, formatge(**llet**), oli d'oliva, sal)
Gall dindi rostit amb poma (Gall dindi, ceba, pastanaga, poma, llorer, all, oli d'oliva, sal)
Fruita

DIVENDRES

7

Amanida de pasta (enciam, espiral(**gluten**), poma, cogombre, olives, lactonesa(Oli de gira-sol, **llet**, sal))
Pollastre arrebossat (pollastre, pa ratllat (**gluten**),oli de gira-sol, sal) **amb tomàquet natural**
Fruita

14

Crema de cigrons i carbassó (cigró, patata, ceba, carbassó, llorer, alls secs, oli d'oliva, sal)
Truita de xampinyons (**ou**, patata, xampinyons, ceba, patata, oli d'oliva, sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Fruita

21

Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, sucre, oli d'oliva, sal)
Pernilets de pollastre al forn (Pollastre, ceba, pastanaga, llorer, oli d'oliva i sal) **amb amanida** (enciam, hortalissa temporada, olives)
Gelat (**llet** (i **lactosa**), **gluten**, **ou**, **soja**, galeta, sucre)



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. N° de col·legiat 7255.

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, llentia, cigrò, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral. **Aquest mes gaudirem de albercoc, préssec, paraguaià, pebrot verd i vermell.1 cop al mes arròs i pasta integral.1 cop a la setmana pa integral.La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina.El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). Inclou el pa diari.**

