



DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Macarrons a la napolitana Croquetes d'espínacs amb pastanaga ratllada logurt natural s/sucre	Mongetes seques guisades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita	Verdura del temps Estofat de vedella amb cuscús Fruita	Arròs amb tomàquet Filet de fogoner al forn amb amanida Fruita
CEREAL+PEIX FRUITA	VERDURA+PEIX FRUITA	FÈCULA+LLEGUM LÀCTIC	VERDURA+CARN MAGRA FRUITA

DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis saltats amb verdures Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita	Verdura del temps Llenties guisades amb verdures Batut de fruita natural	Brou de peix Botifarra de porc al forn amb amanida Fruita	Crema de carbassa Paella mixta d'arròs Fruita	Ciurons guisats amb verdures Ous durs al forn amb beixamel i amanida Fruita
CEREAL+CARN MAGRA FRUITA	PASTA+PEIX FRUITA	VERDURA+OU FRUITA	LLEGUM+PROTEÏNA VEGETAL FRUITA	VERDURA+CARN MAGRA LÀCTIC

DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita	Arròs amb verduretes Truita de mongeta seca amb amanida Fruita	Patates guisades amb verdures Daus de gall dindi guisats amb poma Fruita	Cigrons guisats amb espínacs Pernillets de pollastre a l'allet amb amanida logurt natural s/sucre	Espirals amb salsa de porros Peix de proximitat amb amanida Fruita
FÈCULA+PEIX FRUITA	VERDURA+PROTEÏNA VEGETAL LÀCTIC	CEREAL+CARN MAGRA FRUITA	VERDURA+OU FRUITA	VERDURA+LLEGUM FRUITA

DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn a la llimona amb pastanaga ratllada Fruita	MENU ST JORDI Sopa de lletres Pizza amb formatge, tonyina i olives logurt natural s/sucre	Minestra de verdura Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Arròs integral amb tomàquet Daus de pollastre rostit amb patates fregides Fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita d'alls tendres amb amanida Fruita
CEREAL+OU FRUITA	FÈCULA+PROTEÏNA VEGETAL FRUITA	VERDURA+PEIX LÀCTIC	VERDURA+LLEGUM FRUITA	VERDURA+PASTA FRUITA

DILLUNS 29	DIMARTS 30
Espirals amb salsa de formatge Ous durs al forn amb tomàquet i amanida Fruita	Crema de mongeta seca i pastanaga Escalopa de pollastre amb amanida logurt natural s/sucre
VERDURA+PEIX FRUITA	CEREAL+PROTEÏNA VEGETAL FRUITA



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.

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, cuscús, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol altoleic i sal. Aquest mes gaudirem de espàrrec, ceba tendre i maduixa. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. 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. diari.