

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: fraules, pera, poma, plàtan, taronja.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt té < 12,3g de sucre / 100 g

1	2	3	4	5
<b>Festiu</b>	ARRÒS BRUT	PURÉ DE PASTANAGA	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)
	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE	CROQUETES D'ESPINACS (1,7)	LLUÇ AL FORN A LA MALLORQUINA (4)
	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives verdes trossejades)	(ceba, patates, aromàtiques)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (romana, tomàtiga, pastanaga)	PATATES, GRELLS, BLEDES, JULIVERT, TOMÀTIGA
	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de peix amb llucet i verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pastis de verdures amb salsa de tomàtiga i patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tomàtiga trempada i hamburguesa casolana amb arros /
8	9	10	11	12
<b>PASTA TRICOLOR AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3)</b>	CUINAT DE MONGETES AMB COLI VERDURES	ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, api, pèsols, ou bullit, gambes, pemil) (2,3,6,7,9)	PURÉ DE VERDURES I LLENTIES (1)	<b>CREMA DE VERDURES</b>
TRUITA DE PATATA (3)	FILET DE LLUÇ AL FORN (4)	RODÓ INDIOT AL FORN AMB CEBÀ	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)
<b>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, tomàtiga, olives verdes trossejades)</b>	MONGETES TENDRES I PASTANAGA	<b>ENSALADA AMB BLAT E LES ÍNDIES (lletuga, tomàtiga)</b>	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Arros amb verdures i l'om trossejat / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i raols de verdures amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i bacallà enfarinat / Fruita
15	16	17	18	19
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (carabassa ecològica)	<b>FIDEUÀ AGLIO E OLIO (all, oli d'oliva, aromàtiques) (1,3)</b>	PURÉ DE VERDURES I MONGETES VERMELLES	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, xampinyons, ceba, colflori, pebre vermell)	SOPA MINISTRONE AMB MARAVILLA (1,3)
FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA (3)	RAP AL FORN AL PEBRE BORD (4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero, pastanaga)	PISTO DE VERDURES	<b>ENSALADA CAMPERA (iceberg, tomàtiga, blat de les índies)</b>	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives verdes trossejades)	SALSA DE TOMÀTIGA I PATATES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures de temporada amb crostons de pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures saltades i pollastre / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i pastís de lluç amb puré de patata / Fruita
22	23	24	25	26
ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	PURÉ DE CARABASSÓ	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (carabassí, pastanaga, pebre vermell) (1)
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	MEDALLONS DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	ROSTIT DE POLLASTRE
<b>ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga)</b>	MONGETA TENDRE RODONA I COLFLORI	ENSALADA GREGA (mesclum, fulles de roure, olives negres trossejades, formatge)	PATATES AL FORN	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb curry de xampinyons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i raols de verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Llom al fom amb patata i verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures i salmó amb bròquil / Fruita
29	30			
PURÉ DE XAMPINYONS	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3)			
TRUITA DE PATATA (3)	SALSITXES DE CARN MIXTA (6,7,12)			
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicero, blat de les índies)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (romana, tomàtiga, pastanaga, olives trossejades)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i bacallà amb patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Arros amb verdures i ciurons / Fruita			

**Legenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos