

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

Les fruites d'aquest mes són: meló, pera, poma, plàtan, mandarina.

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, carabassó, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, moniato, pastanaga, pebres, porros.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues

El iogurt sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucre / 100ml

1	2	3	4	
PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (porros, espinacs, patata)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	
LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,6,9,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE ROSTIT	
DAUS DE TOMÀTIGA TREMPADA	MONGETES I XAMPINYONS	BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEOL	ENSALADA D'ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA	
FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Saltat de verdures amb pollastre i aròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata amb ou bullit / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggestiu de sopar: Ensalada de cuscús i salmó a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
7	8	9	10	11
MACARRONS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (1,3)	PURÉ DE CARABASSÍ I BROCOLI	ARRÒS SEC DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE VERDURES (carabassa, albergínia, xampinyons, pastanaga) (1,3)
HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) AMB PICADA (1,2,4,14)	TRUITA DE PATATA (3)	FINGERS DE POLLASTRE (1)	SALSITXES DE CARN DE PORC (6,7,12)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)
ENSALADA D'ICEBERG I BLAT DE LES ÍNDIES	DAUS DE TOMÀTIGA TREMPADA	PASTANAGA I COLFLORI AMB ESPICIS	ENSALADA D'ICEBERG I OLIVES TROSSEJADES	I Salsa DE TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Saltat de verdures amb anòs i indiots / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Calamar amb ceba, xampinyons i anòs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA BOLONYESA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES I COL	CUSCUS AMB CIURONS I VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,6,7,8)	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB Salsa STROGONOF (7)
TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES	MONGETES I PASTANAGA	DAUS DE TOMÀTIGA TREMPADA	ENSALADA D'ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ciurons amb carabassa, pastanaga i ceba / Fruita	FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Ensalada variada i raòles de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pebres saltats amb llom d'orada a la planxa / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggestiu de sopar: Ensalada de patata amb ou bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada quiche de verdures / Fruita
21	22	23	24	25
FUSILLI A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PURÉ DE PASTANAGA I CARABASSA	ARRÒS 5 DELICIES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PURÉ DE VERDURES
LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE CARABASSÍ (3)	LLOM DE PORC AL FORN	RAP AL FORN (4)	RODO D'INDIOT AMB Salsa DE CURRY (ceba, nata, espicis) (7,8)
DAUS DE TOMÀTIGA TREMPADA	ICEBERG TREMPADA	AMB TUMBET DE PEBRES VERMELS	ENSALADA D'ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Anòs integral amb verdures i fruits secs / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggestiu de sopar: Sopa de peix i peix bullit amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i coquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Puré i truita a la francesa amb carabassí / Fruita	FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
28	29	30	31	
FIDEUS GRUIXATS AMB Salsa DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUM	ARRÒS PAELLA DE VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
BACALLÀ AMB PEBRES (4)	AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE AL FORN	
ENSALADA D'ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA	AMB Salsa DE TOMÀTIGA I ARRÒS	ENSALADA D'ICEBERG I BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA D'ICEBERG I OLIVES TROSSEJADES	
FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Anòs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Sipia amb verdures de temporada i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	