



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



FESTA

2

Escudella barrejada amb mongetes seques hamburguesa de v. amb enciam

3

Espaguetis integrals amb tomàquet filet de llenguadina arrebossat casolà amb enciam i olives fruita del temps

4

Purè de verdures de temporada llenties saltades amb ceba i muntanyeta d'arròs Macedònia de fruites

7

Macarrons amb orenga, all i formatge rallat Truita de carbassó i ceba amb enciam iogurt de granja

8

Mongetes tendra amb daus de pastanaga calamars romana amb enciam

9

iogurt de granja Arròs amb sofregit tomàquet Pollastre planxa amb barreja d'enciam i pastanaga Fruita del temps

10

Cigrons estofats (ceba, pebrot) hamburguesa de verdures al forn amb enciam Fruita del temps

11

Crema de moniato, carbassa, pastanaga Tires de lluç arrebossat andalusa casolà amb Enciam i tomàquet Fruita del temps

14

Arròs amb sofregit de tomàquet i all Raves de calamars amb sofregit de tomàquet amb enciam Iogurt de granja

15

Fideuà (sèpia i fumet de peix, gambetes) Rostit de gall dindi amb daus de pastanaga Fruita del temps

16

Trinxat de bròquil amb patates Mongetes pintes amb verdures Fruita del temps

17

Llenties estofades amb verdures Truita de francesa amb enciam i olives Fruita del temps

18

Escudella amb galets i mongetes blanques Filet de bacallà arrebossat amb enciam Fruita del temps

21

Crema de verdures de tardor (m.tendra, patata, porros, naps, api) Llenties saltades amb ceba .iogurt de granja

22

Macarrons integrals amb fines herbes Filet de Lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps

23

Ensaladilla tèbia amb oli d'oliva raves de calamars amb enciam Fruita del temps

24

Sopa de verdures amb estrelletes Truita de patates i ceba amb amanida barrejada Fruita del temps

25

JORNADA D'EGIPT E Kosharis (pasta ,salsa de tomàquet, arròs ceba, llenties) peix planxa Postre

28

Cigrons amb verdures f. de lluç enciam i blat de moro Iogurt de granja

29

Arròs amb verdures ous durs al forn amb beixamel Fruita del temps

30

Menú triat de 6è Macarrons amb tomàquet Filet de pollastre arrebossat amb patates fregides Gelatina

La fruita és de proximitat i ecològica serà poma, mandarina, pera, taronja . Serà ecològic: pastes , llegums ,arròs ..



Iogurt de granja sense sucre **MENJA MONIATO** És un aliment ric en hidrats , àcid fòlic, fòsfor, potasi, Vitamina A,E. **Afegiu el moniato a la vostra cuina en els rostits, estofats, a les cremes, feu xips, panellets ...**

Aquest mes proposem la jornada gastronòmica d'Egipte. Esperem que els infants gaudeixin de les activitats i del menjar.



Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681

