

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>2</b> Llacets de colors amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	<b>3</b> Paella de peix Peix arrebossat amb guarnició d'enciam i cogombre logurt natural LA FAGEDA amb cereals de civada
			<i>*Bledes amb patata saltejades</i> <i>Truita de tonyina</i>	<i>*Hummus de cigrons</i> <i>Pollastre a la planxa amb amanida</i>
<b>6</b> Amanida de pasta de colors (amb enciam, pastanaga, tonyina, ou dur i olives) Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	<b>7</b> Crema de carbassa i porro amb rostes Pollastre al forn amb patates, all i llimona i amb guarnició d'enciam i blat de moro logurt d'ovella LA CLEDA	<b>8</b> Sopa d'au barrejada amb arròs i cigrons Salsitxes de pollastre al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>9</b> Patates guisades amb sípia i verdures Calamars en tempura amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	<b>10</b> Llenties pardines guisades amb verdures Ou remenat amb xampinyons, amb guarnició d'amanida variada Fruita del temps
<i>*Mongeta verda bullida amb patata</i> <i>Bacallà arrebossat</i>	<i>*Quinoa saltejada amb verdures</i> <i>Truita francesa</i>	<i>*Espaguetis amb alfàbrega</i> <i>Lluç a la planxa amb "pisto" de verdures</i>	<i>*Amanida variada</i> <i>Bistec de vedella amb patata al forn</i>	<i>*Arròs integral amb tomàquet</i> <i>Gall d'indi a la planxa amb amanida variada</i>
<b>13</b> Arròs ECOLOGIC amb tomàquet Escalopa de vedella amb guarnició d'enciam, escarola i cogombre Fruita del temps	<b>14</b> Mongetes blanques sortint de l'olla amb rajolí d'oli i allels Truita de carbassó amb guarnició d'enciam i olives Làctic BERGUEDA	<b>15</b> Espirals de colors amb salsa de tomàquet Peix al forn amb verdures i herbes provençals i amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>16</b> Trinxat de col amb patates Estofat de vedella amb pastanaga, ceba i pèsols, amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>17</b> Crema de pastanagues amb crostons Cuixetes de pollastre al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps
<i>*Puré de patates casolà</i> <i>Llenguado a la planxa amb carxofes i espàrrecs verds</i>	<i>*Bròquil saltejat amb pernil</i> <i>Pollastre al forn amb ceba i patates</i>	<i>*Albergínies farcides de verdures</i> <i>Xai a la planxa</i>	<i>*Llenties saltejades amb verdures</i> <i>Truita de formatge</i>	<i>*Amanida d'arròs amb pinya i fruits secs</i> <i>Seitons arrebossats</i>
<b>20</b> Puré de verdures de temporada Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i amb guarnició d'enciam i olives Fruita del temps	<b>21</b> Macarrons amb sofregit de tomàquet Peix blanc amb salseta amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>22</b> Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>23</b> Sopa de rap amb arròs Rostit de gall d'indi amb ceba i guarnició d'enciam i cogombre logurt natural de LA FAGEDA amb sucre morè	<b>24</b> Ensaladilla russa patata, mongeta, pastanaga, tonyina, ou dur, oli d'oliva) Croquetes de bacallà amb guarnició d'enciam i sèsam torrat Fruita del temps
<i>*Sopa amb pistons</i> <i>Peix a la planxa amb tomàquet provençal</i>	<i>*Pèsols amb patata</i> <i>Mitjanes de conill a la planxa amb amanida verda</i>	<i>*Espinacs a la catalana (amb panses i pinyons)</i> <i>Xai a la planxa amb llesques de pa amb tomàquet</i>	<i>*Espirals amb orenga</i> <i>Peix al forn amb pebrot, pastanaga i ceba</i>	<i>*Amanida variada</i> <i>Hamburguesa de pollastre amb patates fregides</i>
<b>27</b> Tallarines amb salsa de tomàquet i gratinats amb formatge Truita de patates amb guarnició d'enciam i sèsam torrat Fruita del temps	<b>28</b> Mongetes verdes amb patata al vapor Pollastre amb salsa de rostit i guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>29</b> Amanida de cigrons (amb olives, tonyina, tomàquet i ou dur) Fricandó de vedella amb xampinyons, i amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps	<b>30</b> Arròs a la cassola amb pollastre Peix arrebossat amb guarnició d'enciam, escarola i pastanaga rallada Làctic BERGUEDA	
<i>*Amanida de llenties</i> <i>Hamburguesa de vedella a la planxa</i>	<i>*Arròs bullit amb llorer</i> <i>Salmó al forn amb verduretes de temporada</i>	<i>*Crema freda de carbassó</i> <i>Croquetes de pollastre</i>	<i>*Sopa amb fideus</i> <i>Truita d'espinacs amb guarnició d'enciam i pipes</i>	

**Nari Nans** Ofereix un producte de qualitat i un servei personalitzat. Tots els plats s'acompanyen de pa i aigua, i estan elaborats per la cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada. Les verdures de temporada són: bleda, col, coliflor, carxofes, enciam, escarola, espinacs, pastanaga, pebrot, tomàquet i porro.

*\* Proposta de sopar per fer a casa, amb un postres a base de fruita i/o làctic*

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista N<sup>o</sup>col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya