

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

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^ocol·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya