

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Crema de carbassa i porro amb rostes</p> <p>Truita de patata i ceba amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Sopa d'au amb arròs</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets amb guarnició d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures</p> <p>Bunyols de bacallà amb guarnició de tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Macarrons a la carbonarà, amb crema de llet i bacó.</p> <p>Pollastre guisat amb herbes aromàtiques amb guarnició d'amanida d'enciam</p> <p>logurt DEL BERGUEDA amb cereal de civada</p>	<p>7</p> <p>Verdura bullida: mongeta tendra, patata i pastanaga</p> <p>Salsitxes de porc amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Tallarines al pesto Xai a la planxa amb albergínia i pebrot</i></p>	<p><i>*Espinacs amb patata i pastanaga Llenguado a la planxa</i></p>	<p><i>*Puré de patata casolà Ous al forn amb "pistó" de verdures (albergínia, pebrot, ceba, carbassó...)</i></p>	<p><i>*Amanida d'hivern (amb formatge i magrana) Remenat de gambes amb alls tendres</i></p>	<p><i>*Carxofes i patates al forn Lluc a la planxa amb amanida de guarnició</i></p>
<p>10</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Botifarra amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Coliflor i patata gratinada amb beixamel</p> <p>Rostit de gall d'indi amb ceba i guarnició d'enciam i olives</p> <p>logurt LA FAGEDA</p>	<p>12</p> <p>Espirals ECOLOGIC amb tonyina i tomàquet</p> <p>Calamars en tempura amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Llenties pardines guisades amb verdures</p> <p>Truita de patata amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons i patates xips</p> <p>Taronja amb canyella</p>
<p><i>*Mongeta verda bullida amb patata Bacallà amb tomàquet</i></p>	<p><i>Crema de carbassa Truita d'espinacs i pernil amb guarnició d'enciam i pipes</i></p>	<p><i>*Pèsols amb patata Hamburguesa de pollastre amb amanida verda</i></p>	<p><i>Sopa de fideus Croquetes de pernil amb amanida</i></p>	<p><i>Pèsols amb patata Calamars a la planxa amb amanida de guarnició</i></p>
<p>17</p> <p>Mongetes verdes amb patata al vapor</p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet amb guarnició d'enciam i sèsam torrat</p> <p>logurt DEL BERGUERA amb a sucre morè</p>	<p>18</p> <p>Sopa peix amb arròs</p> <p>Peix blanc amb salseta amb guarnició d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Cigrons estofats amb patata i verdures</p> <p>Ous al forn amb tomàquet amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Crema de verdures d'hivern amb crostons</p> <p>Pollastre al forn amb patates, all i llimona i amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Trinxat de patata i col amb alls</p> <p>Fideuada amb peix</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Amanida de llenties Pollastre i carbassó a la planxa</i></p>	<p><i>*Puré d'espinacs Croquetes de pernil amb amanida</i></p>	<p><i>*Espirals de colors amb alfàbrega Sípia a la planxa amb xampinyons</i></p>	<p><i>*Sopa de pistons Truita d'albergínia i pebrot</i></p>	<p><i>* Arròs a la cubana Peix arrebossat amb amanida de guarnició</i></p>
<p>FESTA</p> 	<p>25</p> <p>Escudella barrejada amb cigrons</p> <p>Pollastre al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis ECOLÒGIC amb tomàquet i gratinats amb formatge</p> <p>Peix al forn amb verdures i herbes provençals i amb guarnició d'enciam i pastanaga rallada</p> <p>logurt LA FAGEDA</p>	<p>27</p> <p>Arròs tres delícies (Pernil dolç, pastanaga i truita)</p> <p>Hamburguesa de vedella amb guarnició d'amanida variada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Puré de verdures del temps</p> <p>Truita de carbassó amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
	<p><i>*Arròs saltejat amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot) Lluc a la planxa</i></p>	<p><i>*Crema de pastanaga Seitons a la planxa amb amanida de guarnició</i></p>	<p><i>* Minestra de verdura saltejada amb pernil salat Hamburguesa de vedella</i></p>	<p><i>* Macarrons integrals amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb amanida variada</i></p>

Narinans 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.

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

Revisat per Antonio Simón, Dietista-Nutricionista, Nª col·legiat CAT001710 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya