

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Crema de pastanagues</p> <p>Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Mongetes blanques sortint de l'olla amb rajolí d'oli i allet</p> <p>Llom de porc a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt DEL BERGUEDÀ</p>	<p>4</p> <p>Macarrons amb a la carbonarà</p> <p>Hamburguesa de vedella amb guarnició d'enciam i pastanaga rallada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Remenat d'ou amb bolets i amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Sopa de pollastre</p> <p>Peix a la biscaïna (amb tomàquet i ceba), i amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Amanida d'enciam, escarola i tonyina</i> <i>Ous al forn amb tomàquet</i></p>	<p><i>*Arròs llarg amb carbassa i pebrot</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><i>*Pèsols saltejats amb ceba i daus de pernil</i> <i>Truita a la francesa</i></p>	<p><i>*Espirals de colors amb orenga</i> <i>Croquetes de pernil</i></p>	<p><i>*Bledes amb patates i pastanaga</i> <i>Pollastre al forn amb llimona</i></p>
<p>9</p> <p>Cuscús ECOLÒGIC integral amb verduretes</p> <p>Truita de carbassó amb guarnició d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Sopa de rap amb arròs</p> <p>Pit de pollastre arrebossat i amb guarnició d'escarola i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Patates guisades amb sípia</p> <p>Botifarra a la planxa amb guarnició d'enciam i remolatxa</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereals de civada</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Peix al forn amb herbes provençals amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Bròquil, coliflor i patata gratinats amb beixamel</p> <p>Fricandó de vedella amb olives amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Purè de patata</i> <i>Calamars a la planxa amb pebrot verd</i></p>	<p><i>*Espinacs amb panses i pinyons</i> <i>Xai a la planxa</i></p>	<p><i>*Arròs amb tomàquet</i> <i>Salmó a la planxa amb amanida</i></p>	<p><i>*Sopa d'au amb galets</i> <i>Pit de gall d'indi amb samfaina</i></p>	<p><i>*Amanida de tomàquet i tonyina</i> <i>Truita de patates</i></p>
<p>16</p> <p>Verdura bullida: mongeta tendra i patata</p> <p>Calamar arrebossat (amb farina) amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pollastre guisat amb herbes aromàtiques i guarnició d'enciam i olives</p> <p>logurt DEL BERGUEDÀ amb cereals de civada</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassa i porro amb crostons</p> <p>Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga, i guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Llenties pardines ECOLÒGICAS guisades amb verdures</p> <p>Truita de patates amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Espirals de color amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Peix al forn amb suquet i guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Sopa amb fideus</i> <i>Truita de gambes i espàrrecs verds</i></p>	<p><i>*Hummus de cigrons</i> <i>Calamars a la planxa amb amanida</i></p>	<p><i>*Sopa amb pistons</i> <i>Hamburguesa de conill amb carxofes saltejades</i></p>	<p><i>*Quinoa amb carbassó i xampinyons</i> <i>Peix a la planxa</i></p>	<p><i>*Albergínies farcides amb verdures</i> <i>Llibrets de llom amb pernil dolç i formatge</i></p>
<p>23</p> <p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Peix arrebossat i guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Sopa d'au amb barrejada amb cigrons</p> <p>Salsitxes de porc amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereals de civada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures amb crostons</p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons i guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet amb guarnició d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Rodó de gall dindi amb salseta de poma i guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Bròquil amb pastanaga i patata</i> <i>Orada al forn amb carxofes</i></p>	<p><i>* Arròs amb tomàquet</i> <i>Truita d'espinacs</i></p>	<p><i>*Llenties saltejades amb pebrot</i> <i>Llenguado a la planxa</i></p>	<p><i>*Amanida variada</i> <i>Bistec de vedella amb patata al forn</i></p>	<p><i>* Macarrons integrals amb verdures</i> <i>Peix al forn amb llimona</i></p>
<p>30</p> <p>Fideuada amb peix</p> <p>Croquetes de bacallà amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Pollastre al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>			
<p><i>*Amanida de lleties</i> <i>Pollastre i carbassó a la planxa</i></p>	<p><i>*Arròs saltejat amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot)</i> <i>Lluç a la planxa</i></p>			

Narinans Ofereix un producte de qualitat i un serveix 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