

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>6</p> <p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Crestes de tonyina amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Mongeta seca estofada amb verdures</p> <p>Remenat d'ou amb bolets amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Crema de carbassa i porro</p> <p>Fideus a la cassola amb costelles i verdures</p> <p>logurt LA FAGEDA</p>	<p>9</p> <p>Coliflor i patates gratinades amb formatge</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa, amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
	<p><i>* Pèsols saltejats amb ceba i daus de pernil</i></p> <p><i>Hamburguesa de pollastre amb amanida verda</i></p>	<p><i>*Bledes amb patates</i></p> <p><i>Bacallà amb tomàquet</i></p>	<p><i>*Espirals de colors amb alfàbrega</i></p> <p><i>Sèpia a la planxa amb xampinyons</i></p>	<p><i>*Sopa amb fideus</i></p> <p><i>Truita d'espinacs i pernil amb guarnició d'enciam i pipes</i></p>
<p>12</p> <p>Tabbouleh de cous-cous integral amb verdures</p> <p>Bistec de porc a la planxa amb guarnició de tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Arròs ecològic amb tomàquet</p> <p>Truita de patata amb guarnició d'enciam i col llombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Crema de pastanagues</p> <p>Pernilets de pollastre a la llimona amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Peix al forn amb salsa de llimona i guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>logurt DEL BERGUERDÀ amb cereal de civada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga, pèsols, ceba), amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Amanida de lleties</i></p> <p><i>Gambes saltejades amb all</i></p>	<p><i>* Albergínies farcides amb verdures.</i></p> <p><i>Lluç a la planxa amb carbassó</i></p>	<p><i>*Tallarines amb verdures i salsa de soja</i></p> <p><i>Truita de formatge i pernil dolç</i></p>	<p><i>* Tallarines amb verdures i salsa de soja</i></p> <p><i>Xai a la planxa amb amanida</i></p>	<p><i>*Amanida de lleties</i></p> <p><i>Llibrets de llom amb formatge</i></p>
<p>19</p> <p>Espaguetis amb xampinyons i pernil dolç</p> <p>Botifarra al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Minestra tricolor (patata, pastanagues i mongeta tendra)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb guarnició d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Ous al forn amb tomàquet, i guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Peix a la "Riojana" (salsa de tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>FESTA DE SANT JORDI</p> <p>Crema de verdures del temps amb crostons</p> <p>Pizza casolana amb verdureta, formatge i pernil dolç amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>FLAM casolà</p>
<p><i>*Hummus de cigrons amb crudités</i></p> <p><i>Calamars a la planxa</i></p>	<p><i>* Saltejat d'arròs amb bolets</i></p> <p><i>Llom de porc i carbassó a la planxa</i></p>	<p><i>*Bròquil amb pastanaga i patata</i></p> <p><i>Seitons arrebossats</i></p>	<p><i>* Sopa d'au amb fideus</i></p> <p><i>Pit de gall d'indi a la planxa amb amanida</i></p>	<p><i>* Pa torrat amb escalivada</i></p> <p><i>Hamburguesa de vedella amb patates al forn</i></p>
<p>26</p> <p>Espirals de colors a la napolitana amb formatge</p> <p>Remenat de xampinyons amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Sopa d'au amb pasta i cigrons</p> <p>Peix al forn amb julivert i alls, i guarnició d'enciam i pipes gira-sol</p> <p>logurt DEL BERGUERDÀ amb cereals de civada</p>	<p>28</p> <p>Patata amb bròquil</p> <p>Bistec de porc a la planxa amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Paella de peix</p> <p>Croquetes de bacallà amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>FESTA</p> 
<p><i>*Mongeta verda bullida amb patata</i></p> <p><i>Bacallà amb samfaina</i></p>	<p><i>*Puré de patata casolà</i></p> <p><i>Ous al forn amb "pisto" de verdures (albergínia, pebrot, ceba, carbassó...)</i></p>	<p><i>*Cigrons saltejats amb verdures</i></p> <p><i>Salmó a la planxa</i></p>	<p><i>*Puré de verdures</i></p> <p><i>Pollastre al forn amb ceba i patates</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.

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

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