



El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, moniato, mongetes tendres, pastanaga, pebres, porros, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, meló, taronja o mandarina

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre (< 12,3g sucre/100g), a demanda del centre educatiu.

1	2	3
	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro ecològic, pebre vermell, pastanaga, carabassí, pèsols)	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porro ecològic, pastanaga, patata) I LLENTIES (1)
	FILET DE LLUÇ AL FORN (4)	MAGRE DE PORC AL FORN
	ENSALADA AMB OLIVES VERDES (lletuga ecològica, tomàtiga)	XAMPINYOS, SALSA DE TOMÀTIGA I PATATA
	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coca de verdures amb verat / Fruita

Tots Sants

6	7	8	9	10
ARRÒS A LA MILANESA (ceba, cam picada de porc, tomàtiga)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1)	MACARRONS integrals AGLIO E OLIO (all, oli d'oliva, alfabaguera, olives negres) (1,3)	PURÉ DE CARABASSA (ceba, porro ecològic, carabassa ecològica, patata)	CIURONS SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS (albergínia, carabassó, pastanaga)
RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	PALOMETA AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	TRUITA DE PATATES (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, remolatxa, soia) (6)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga ecològica, escarola, pastanaga, poma)	MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS	ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, ceba, tomàtiga, pastanaga, tonyina) (4)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb pebres, pastanaga i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita

13	14	15	16	17
FIDEUÀ AMB SALSA DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	PURÉ DE COLIFLOR I LLENTIA VERMELLA (porro ecològic, coliflor, patata)	ARRÒS A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pesols) (2,4,14)		
TRUITA A LA FRANCESA (3)	SALSITXES DE POLLASTRE (3,6,7,12)	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)		
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga, olives verdes)	CUSCÚS AMB VERDURES (carabassí, albergínia, pastanaga) (1)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga, remolatxa)		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)		
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto i patata / Fruita		

Dijous Bo

Festa local

20	21	22	23	24
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, ou bullit) (1,3)	PURÉ D'ESPINACS (ceba, porro ecològic, espinacs, patata)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES (amb carabassa ecològica) (12)
HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	SALMÓ AL FORN AMB ANET (nata, anet) (4,7)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ORADA AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)
ENSALADA D'ARRÒS (iceberg, tomàtiga, cogombre)	MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR	AMB CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica, canonges, pastanaga, remolatxa, olives verdes)	ENSALADA DE BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL, SÈSAM (11)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita

27	28	29	30
ESPAGUETIS integrals A LA NAPOLITANA (13)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica) (1)	ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro ecològic, pastanaga, pebres, pèsols)	PURÉ DE XAMPINYONS (ceba, porro ecològic, xampinyons, patata)
ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,2,3,4,7,14)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINETA AL FORN AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicero, blat de les índies)	ENSALADA AMB OLIVES VERDES (lletuga ecològica, tomàtiga)	COLIFLOR AL FORN	ENSALADA GREGA (lletuga, olives negres, formatge tendre) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Pop a la gallega amb patata i bledes a l'allet / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos