



El dinar s'acompanya de **pa moreno** 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**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Colflori, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

1 vegada a la setmana la fruita és de producció ecològica. Les hortalisses dels purés són de producció local i ecològica. Les llegums són seques.

El lluç és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pit de pollastre i el llom de porc.

El iogurt és natural. Amb sucre o sense sucre a demanda del centre. El iogurt amb sucre conté menys de 12,3g / 100ml.

2	3	4	5	6
Festiu	Llenties estofades amb Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema d'Espinacs i carabassa	Crema de Pastanaga
	Truita de Patata i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa	Aguiat de Pilotes d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1)	Gallineta amb Salsa Marinera (2,4,14)
	Ensalada amb Brots (iceberg, escarola, tomàtiga, pastanaga, soja) (6)	Ensalada amb Pipes de Carabassa (romana, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Verdures (ceba, porro, tomàtiga, pastanaga) i Patata	Arròs bullit
	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada
	Suggestiment de sopar: Tonyina a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb curri de xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
9	10	11	12	13
Llenties estofades amb Verdures (1)	Fideus Pagesos (carxofa, colflori, pastanaga) (1,3)	Arròs integral saltat amb Verdures (porro, pastanaga, pebres, soja) (1)	Crema de Colflori	Ciurons saltats amb verdures (ceba, pebre, pastanaga) i Cuscús (4)
Croquetes de Pollastre (1,3,6,7,9,10,11)	Indiot a la planxa	Llampuga al forn amb Velouté (4)	Llom al forn	Ou bullit (3)
Bròquil i Pastanaga	Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	Ensalada amb Sèsam (lletuga, escarola, tomàtiga cicerol, pastanaga) (11)	Patates al forn	Tomàtiga trempada amb Orenga
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures amb cuscús i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb arròs i ensalada	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
Crema de Bledes i Pastanaga	"Arròs Brut"	Crema de Bròquil	Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,9)	Cuinat de Ciurons amb Verdures
Llonganissa de Porc (12)	Limanda amb arrebossat casolà (1,3,4)	Estofat de Pollastre	Lluç al forn (4)	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada amb Quínoa (lletuga, tomàtiga, escarola, pastanaga, olives)	Tomàtiga trempada amb Alfàbagera	Verdures (ceba, porro, tomàtiga, pastanaga) i Patara	a la Mallorquina (julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga, patata)	Ensalada d'Espinacs (iceberg, pastanaga, blat de les índies)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuscús saltat amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggestiment de sopar: Saltat de ciurons amb xampinyons, ceba i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i raïles de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
Macarrons integrals a la Pizzaiola (1,3)	Crema de Carabassa	Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga, espinacs) (1)	Arròs de Peix (2,4,14)	Crema de Verdures i Mongetes blanques
Gallineta a la planxa amb llimona (4)	Indiot amb salsa al curri (ceba, nata, aromàtiques) (7)	Hamburguesa d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1)	Truita de Patata i Coliflor (3)	Salmó al forn (4)
Ensalada amb Olives (romana, canonges, pastanaga)	Arròs bullit	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbagera, formatge) (7)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, escarola, tomàtiga)	Patata panadera
Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Sípia amb ceba, xampinyons i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i pa amb oli variat / Fruita
30	31	Llegenda d'al·lèrgens presents:		
Sopa de Brou de Carn amb Fideví integral (1,3,9)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos		
Truita de Patata i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa			
Tomàtiga trempada amb Olives Verdes	Patates rostides			
Fruita de Temporada	Quallada (7)			
Suggestiment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita			