

SETEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>12 Ensaladilla russa amb maionesa (patata, pastanaga, pèsols i mongeta verda) (3)</p> <p>Gall d'indi al forn amb carabassó, pebre i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quinoa amb verdures. Sípia a la planxa amb all i julivert i xampinyons planxa. Fruita.</i></p>	<p>13 Broquetes de tomàtiga Cherry i boletes de mozzarella (7)</p> <p>Cuinat de lleties amb verdures (pastanaga, ceba, tomàtiga, mongeta verda i espinacs) i arròs</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Ensalada de enciam, tomàtiga i cogombre. Truita de patata i ceba. Fruita.</i></p>	<p>14 Ensalada de pasta integral amb tomàtiga, pastanaga ratllada, blat de moro i olives (1, 3, 6, 10)</p> <p>Lluç amb salsa tomàtiga i ceba (4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Cintes de llom a la planxa amb pisto de verdures i pa integral. Fruita.</i></p>	<p>15 Ciurons trempats (tomàtiga, ceba i pebre verd)</p> <p>Truita francesa amb ensalada de enciam i pastanaga (3)</p> <p>Iogurt natural (7)</p> <p><i>Ensalada de tomàtiga, cogombre i alvocat. Sardines a la planxa amb arròs integral. Fruita</i></p>	<p>16 Ensalada de enciam, tomàtiga, olives i formatge feta (7)</p> <p>Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i patata.</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Ensalada de enciam, tomàtiga i tonyina. Cruditàs de verdures amb humus de ciurons. Fruita.</i></p>
<p>19 Ensalada de arròs amb tomàtiga, blat de moro, pastanaga i cogombre</p> <p>Bacallà al forn amb pebres torrats (4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Albergínies farcides de carn picada de pollastre amb torrada de pa moreno. Fruita.</i></p>	<p>20 Ensalada capresse de tomàtiga, formatge i orenga (7)</p> <p>Cuinat de lleties amb verdures (tomàtiga, ceba, pastanaga i mongeta verda) amb patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Pasta integral amb tomàtiga, pastanaga ratllada, enciam i truita francesa. Fruita.</i></p>	<p>21 Escalivada al forn (ceba, albergínia i pebre vermell)</p> <p>Peix blau (jurel) a la planxa amb moniato rostit. (2,4,13)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Wok de verdures amb pollastre i arròs integral. Fruita.</i></p>	<p>22 Ensalada de tomàtiga, cogombre i tonyina (4)</p> <p>Pizza de pernil, formatge i xampinyons. (1,3,6,7,9,10,12)</p> <p>Iogurt natural (7)</p> <p><i>Puré de verdures. Dorada a la planxa i patates forn. Fruita.</i></p>	<p>23 Gaspaxo (sopa freda de tomàtiga) amb crostons (1,6,10)</p> <p>Ciurons amb pisto de verdures i ou bullit (3)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Bunyols de bacallà casolans amb ensalada de cous-cous i verdures. Fruita.</i></p>
<p>26 Mongeta verda i pastanaga bullides</p> <p>Lenguado al forn amb patates i ensalada de enciam i tomàtiga (4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Ensalada de tomàtiga i alvocat. Pasta integral amb pèsols, ceba, xampinyons, pastanaga i pernil. Fruita.</i></p>	<p>27 Arròs amb salsa de tomàtiga</p> <p>Truita francesa amb formatge i ensalada de enciam, tomàtiga, pastanaga ratllada i blat de moro (3,7)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Hamburguesa casolana de pollastre amb pa integral i ensalada de enciam, tomàtiga i ceba. Fruita.</i></p>	<p>28 Ensalada tropical (blat de moro, pinya i tonyina) (4)</p> <p>Mongeta blanca trempada (tomàtiga, ceba i pebre verd)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>Gaspaxo amb crostons . Llampuga al forn amb patata, tomàtiga i pebres. Fruita.</i></p>	<p>29 Ensalada de tomàtiga, ceba tendra i formatge feta (7)</p> <p>Pasta integral bolonyesa amb tomàtiga, ceba i carn picada de vedella (1,3,6,10,12)</p> <p>Iogurt natural (7)</p> <p><i>Truita de carabassó i arròs amb xampinyons i tomàtiga Cherry. Fruita.</i></p>	<p>30 Ensalada de lleties (tomàtiga, ceba, pebre, pastanaga ratllada i blat de moro)</p> <p>Broquetes de pollastre a la planxa amb enciam i olives (6,7,12)</p> <p>Macedònia de fruites</p> <p><i>Crema de carabassó i porro. Pa amb oli amb tomàtiga, pernil i formatge Fruita.</i></p>

SETEMBRE 2022

AL.LERGÒGENS

1. Conté gluten.
2. Crustacis.
3. Ous.
4. Peixos.
5. Cacauets.
6. Soia.
7. Lactis.
8. Fruits amb corfa.
9. Api.
10. Mostassa.
11. Grans de sèsam.
12. Diòxid de sofre i sulfits.
13. Mol·luscos.
14. Tramussos.

-Al menú s'afegirà aigua per beure i pa integral. Pasta i arròs també integrals.

-Utilització d'oli d'oliva verge per amanir, i per cuinar oli d'oliva o de gira-sol alto oleic.

-Postres làctics amb menys de 12,3g de sucre /100mL