

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: meló, pera, poma, plàtan, raïm.

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

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té o bé 10g de sucre o bé 11,4g de sucres segons la fitxa tècnica dels 2 proveïdors amb el que fa feina l'empresa.

2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRAL AMB CREMA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata) (1,3,7) TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3) ENSALADA RÚSTICA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga i nous) (8) FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Sípia amb verdures de temporada i arròs / Fruita	PURÉ D' ESPINACS I LLENTIA VERMELLA (porros ecològic i de proximitat, espinacs , patata) LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14) AMB SALSA D'ANET (4) I PASTANAGA I COLFLORI FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	CIURONS ecològics i de proximitat AMB PATATA BULLIDA, SAL, OLI D'OLIVA I TAP DE CORTÍ HAMBURGUESA mixta A LA PLANXA (6,12) ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA LLAMPUGA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4) AMB PATATA PANADERA I PEBRE VERMELL IOGURT NATURAL (7) Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros ecològics, pastanaga , patata) POLLASTRE RUSTIT ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i espirals de llegum amb allets / Fruita
9	10	11	12	13
MACARRONS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3) HOKI AL FORN (Pescasostenible certificada) AMB SALSA VERDA (all, julivert, brou, farina) (1,2,4,14) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	PURÉ DE CARABASSA ecològica i de proximitat (ceba, porros ecològics, carabassa ecològica, patata) AGUIAT DE PILOTS DE CARN MIXTA (1,6,7,12) PATATA I VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols) IOGURT NATURAL (7) Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita	ARRÒS SEC DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14) TRUITA DE PATATA (3) ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives) FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Festiu	
				CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica i de proximitat) i COL BLANCA FRIT DE POLLASTRE (amb certificat de benestar animal) i CARN MAGRA PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
16	17	18	19	20
PAELLA DE VERDURES (mongeta plana, pesols, pebre vermell, pastanaga, carxofa, xampinyons) LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7) ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, ceba, tomàtiga, pastanaga i tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres) (1) MEDALLÓ DE LLUÇ (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, remolatxa i soia) (6) FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i pa integral / Fruita	PASTA (ESPIRALES) A LA BOLONYESA (1,3) TRUITA FRANCESA (3) ENSALADA DE TONYINA (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada amb cuscús i truita amb aromàtiques / Fruita	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA integral (1,9) (pastanaga, pèsols, coliflor) PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA I XAMPINYONS AMB ARRÒS IOGURT NATURAL (7) Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	PURÉ DE CARABASSÓ (ceba, porro ecològic i de proximitat, carabassó, patata) PALOMETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4) PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
23	24	25	26	27
MACARRONS AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pebre verd, coliflor) (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA GREGA (romana, formatge tendre, olives negres) (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Arròs integral amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	PURÉ DE CIURONS ecològics i de proximitat (ceba, bledes, mongetes tendres) SALSITXES DE PORC (6,7,12) ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i verat a la planxa amb arròs / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (porro, mongete tendre, carxofa, xampinyons, pebre vermell) LLUÇ AL FORN (4) VERDURES A LA MALLORQUINA (julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	ENSALADA CÈSAR amb lletuga, pollastre, pomesà, xerry, pastanaga (4) RODO D'INDIOT AMB SALSA DE CURRY (ceba, nata, espicis) (7) XAMPINYONS I ARRÒS IOGURT NATURAL (7) Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1) RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,7,14) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga) FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
30	31			
ESPAGUETIS integrals A LA CARBONARA (ceba, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7) GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4) ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica i de proximitat, canonges, pastanaga, remolatxa i olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí / Fruita	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes) I COL NUGGETS DE POLLASTRE (1) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicerol, blat de les índies) FRUITA ecològica Suggestiu de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita			

Llegenda 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