



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: 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.

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

	1	2	3
	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga		
	Lluç a la Milanesa (all, julivert, ou, farina de blat) (1,3,4)		
	Ensalada amb Blat de les Índies (romana, tomàtiga, pastanaga)	Festiu	Festiu
	Fruita de Temporada		
	Suggeriment de sopar: Ciurons amb verdures i cuscús / Fruita		
6	7	8	9
			10

Vacances

13	14	15	16	17
Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga, espinacs) (1)	Crema de Bledes i Pastanaga (bledes, pastanaga, porros, patata)	Paella de Verdures (pèsols, mongeta tendre) (9)	Macarrons integrals amb Salsa Napolitana (1,3,6)	Crema de Verdures (pastanaga, colflori, porro, patata) i Mongetes Blanques
Croquetes de Pollastre (1,3,6,7,9,10,11)	Estofat de Pollastre	Salmó a la planxa (4)	Truita a la Francesa (3)	Llom rostit
Ensalada amb Blat de les Índies (romana, tomàtiga, pastanaga)	Patata i Verdures (ceba, tomàtiga, pèsols, pastanaga)	Mongetes Tendres	Tomàtiga trempada amb Olives	Ensalada amb Olives (lletuga, tomàtiga, pastanaga)
Fruita de Temporada	iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Pisto de verdures amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana variada / Fruita
20	21	22	23	24
Fideus Pagesos (carxofa, colflori, pastanaga) (1,3)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures (ceba, pastanaga, bledes, carabassa)	Crema de Pastanaga (pastanaga, ceba, porro, patata) i Llenties (1)	Ensalada de Patata, Pastanaga, Mongetes (all, oli, pebre bord, ou bullit) (3)
Gallineta a la planxa amb Picada (4)	Truita de Patata i Ceba (3)	Llom al forn	Pit de Pollastre al forn amb Romaní	Lluç a la Milanesa (1,3,4)
Tomàtiga trempada amb Orenega	Bròquil i Pastanaga	Ensalada amb Olives (lletuga, tomàtiga cicero, pastanaga)	Arròs saltat amb Alls	Ensalada Grega (lletuga, Olives negres, orenega, formatge tendre) (7)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	iogurt Natural (7)
Suggeriment de sopar: Puré de verdures i raïles de bledes amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coqueta de ciurons amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i tacos mexicans / Fruita
27	28	29	30	
Crema de Pèsols (pèsols, pastanaga, ceba, porro, patata)	Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga, espinacs) (1)	Espirals integrals a la Pizzaiola (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	Arròs de Peix (2,4,14) (arròs integral)	
Pollastre amb Salsa Caçadora	Truita de Patata i Ceba (3)	Palometa al forn (4)	Llom panat casolà (1,3)	
Ceba, Xampinyons i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Olives (iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Tomàtiga trempada amb Alfabaguera	
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i molls a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, mongetes, pastanaga amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quesadillas variades / Fruita	

1: Gluten 2: Crustàcics 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