



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: Albercoc, Fraula, Nispro, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Carabassa, Carabassó, Carxofa, Cogombre, Enciam, Espinac, Pastanaga, 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				
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				
4	5	6	7	8
<b>Llenties estofades amb verdures (1)</b>	<b>Macarrons integrals a la pizzaiola (1,3)</b>	<b>Crema de carabassó</b>	<b>Ensalada de ciurons amb patata (ceba morada, tomàtiga i pebre) (1)</b>	<b>Arròs integral saltat amb Verdures (porro, pastanaga, pebres) (1)</b>
<b>Truita de patata i ceba (3)</b>	<b>Limanda al forn amb picada (all, julivert) (4)</b>	<b>Pollastre a la planxa</b>	<b>Hamburguesa d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1)</b>	<b>Lluç al forn (4)</b>
<b>Tomàtiga trempada amb olives verdes</b>	<b>Ensalada amb blat de les índies (iceberg, fulla de roure i tomàtiga)</b>	<b>Patates fregides</b>	<b>Ensalada (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga)</b>	<b>Ensalada (iceberg, canonges, pastanaga i tomàtiga)</b>
<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Iogurt Natural (7)</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>
Suggeriment de sopar: Cuscús amb sanfaina de verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassó i aromàtics / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita d'espínacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i pa amb oli / Fruita
11	12	13	14	15
<b>Crema de bledes i pastanaga</b>	<b>Cuinat de Llenties amb Verdures</b>	<b>Arròs amb salsa de tomàtiga</b>	<b>Espirals integrals Aglio e Olio (1,3)</b>	<b>Ensalada de ciurons (tomàtiga, pebre i olives verdes)</b>
<b>Pollastre a la planxa</b>	<b>Croquetes de Pollastre (1,3,6,7,9,10,11)</b>	<b>Palometa amb arrebossat casolà (1,3,4)</b>	<b>Truita a la francesa (3)</b>	<b>Llom al forn</b>
<b>Ensalada (lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives)</b>	<b>Ensalada (romana, canonges, tomàtiga i pastanaga)</b>	<b>Mongeta tendre i pastanaga al vapor</b>	<b>Ensalada (iceberg, pastanaga i blat de les índies)</b>	<b>Ceba, xampinyons i carabassa</b>
<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Iogurt Natural (7)</b>
Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de carabassó i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb formatge i nous / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb carabassó, pastanaga i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca casolana de verdures amb sardines / Fruita
18	19	20	21	22
<b>Tallarins integrals amb alfàbrega, olives negres i formatge (1,3,7)</b>	<b>Llenties estofades amb verdures (1)</b>	<b>Crema d'espínacs i pastanaga</b>	<b>Ciurons estofats amb verdures</b>	<b>Arròs integral amb salsa de tomàtiga</b>
<b>Fogonero al forn (4)</b>	<b>Truita de Patata i carabassó (3)</b>	<b>Aguiat de pilotes d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1)</b>	<b>Pollastre a la planxa</b>	<b>Gallineta amb enfarinat casolà (farina de blat) (1,4)</b>
<b>Ensalada (lletuga, fulla de roure, tomàtiga i pastanaga)</b>	<b>Tomàtiga trempada amb orenga</b>	<b>Verdures (ceba, porro, tomàtiga i pastanaga) i patata</b>	<b>Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga)</b>	<b>Minestra de Verdures</b>
<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Iogurt Natural (7)</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>
Suggeriment de sopar: Ensalada teba de patata amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Molls a la planxa amb arròs, verdures i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús amb ciurons i olives / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltejat de verdures amb patata i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadilles variades / Fruita
25	26	27	28	29
<b>Crema de carabassó</b>	<b>Paella cega de carn i verdures (9)</b>	<b>Llenties estofades amb verdures (1)</b>	<b>Ensalada de Patata (patata, mongeta tendra, pastanaga, olives i ou bullit) (3)</b>	<b>Espaguetis integrals amb salsa carbonara (1,3,6,7)</b>
<b>Truita de patata i ceba (3)</b>	<b>Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4)</b>	<b>Llom panat casolà (ou i patratllat) (1,3)</b>	<b>Pitrera de Pollastre a la planxa</b>	<b>Salmó al forn (4)</b>
<b>Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7)</b>	<b>Ensalada (iceberg, canonges i tomàtiga)</b>	<b>Bròquil al vapor</b>	<b>Trempó mallorquí</b>	<b>Samfaina de Verdures (carabassó, pebre i tomàtiga)</b>
<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Iogurt Natural (7)</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de carabassó i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita