



El dinar s'acompanya de pa i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Amb sucre a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



## Bon inici de curs a tothom !

11		12		13	
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)		CIURONS AMB TREMPÓ		ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga) (7)	
TIREES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)		HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)		PAELLA DE PEIX I MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga, pastanaga)		PATATES ROSTIDES		(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons al curri / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita		Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
16		17		18	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		ESPAGUETIS AL PESTO (all, alfabaguera, formatge) (1,3,7)		CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)		SALMÓ AL FORN (4)		ROSTIT DE POLLASTRE	
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, pastanaga) (4)		PISTO DE VERDURES		PATATES AL FORN	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdura amb ou / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús amb ciurons / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	
23		24		25	
ENSALADA D'ARRÓS (tomàtiga, blat de les índies, olives, tonyina) (4)		CREMA DE PÈSOLS (ceba, porros, pèsols, patata)		PASTA D'ESTIU AMB FORMATGE (tomàtiga, alfabaguera) (1,3,7)	
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)		AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)		ABADEJO AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	
LLETUGA I PASTANAGA TREMPADA		VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols) I ARRÓS		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb verdures i lleties / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	
26		27		20	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		ARRÓS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA		ENSALADA DE PASTA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (1,3,4)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)		TRUITA A LA FRANCESA (3)	
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA		ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb pollastre / Fruita		Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita		Suggeriment de sopar: Sípia amb patates i trempó / Fruita	
30		26		27	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (baco, nata) (1,3,6,7)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		SOPA DE GALLINA I POLLASTRE (1,3,9)	
POLLASTRE PANAT (1)		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		INDIOT AL CURRI (7)	
BRÒQUIL BULLIT		TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA		XAMPINYONS I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada d'arrós amb ciurons / Fruita		Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb pollastre / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana variada / 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