

dilluns	dimarts	dimecres	dijous
4 -macarrons ECO amb sanfaina -remenat d'ou amb xampinyons, amanida (enciam, poma i pipes de girasol) -fruita del temps	5 -lenties estofades amb arròs integral i verdures (ceba i pastanaga) -lluç al forn amb patata i amanida (enciam, poma, pastanaga) -fruita del temps	6 -arròs amb sofregit de ceba, pebrot i tomàquet, i daus de pastanaga i carbassó -pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet o ceba caramel·litzada -fruita del temps	7 -amanida de cigrons (enciam, tomàquet, olives, verat i ou dur) -empanada de bacallà + amanida d'enciam i tomàquet -iogurt natural o fruita del temps
Sopa vegetal amb arròs i peix	Verdura al wok i truita de patata	Crema de verdures i peix blanc	Crema verdures i sípia
11 -arròs amb salsa de tomàquet -bacallà al forn amb salsa verda amb amanida (enciam i pastanaga) -fruita del temps	12 -cigrons amb patata al forn + herbes provençals, all i pebre vermell dolç -truita francesa amb formatge -fruita del temps	13 -mongeta verda + pastanaga i patata -escalopa de porc amb patates fregida -iogurt natural o fruita del temps	14 -pèsols amb patata -pollastre al forn amb ceba, xampinyons i amanida (enciam i blat de moro) -fruita del temps
Verdures amb patata i llom	Sopa de verdures amb fideus i peix blanc	Verdures amb llegum	Verdures amb peix blanc al forn
18 -amanida de mongeta blanca + arròs, enciam i olives -lluç al forn amb patata -iogurt natural o fruita del temps	19 -espirals integrals amb salsa napolitana -remenat d'ou amb daus patata i amanida (d'enciam i tomàquet) - fruita del temps	20 -ensaladilla (verat, ou i olives) -mandonguilles de porc i vedella guisades amb xampinyons -fruita del temps	21 -arròs amb tomàquet -pollastre al forn amb ceba i tomàquet al forn i amanida (enciam, poma, pipes de carbassa) -fruita del temps
-verdures al forn i truita	Amanida i peix blanc	Crema de verdures i peix blanc	Verdura cuita i gall dindi
25 -crema tèbia de carbassó, porro i poma -fideus amb tomàquet, ceba i carn picada de porc -fruita del temps	26 <i>-amanida de lenties + arròs integral, enciam, tonyina i olives -gall dindi amb daus de patata al forn -iogurt natural o fruita del temps</i>	27 -mongeta tendra, pastanaga i patata -lluç empanat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) -fruita del temps	28 -crema de carbassa i porro tèbia -empedrat de mongetes blanques, ou dur, tomàquet i olives negres -fruita del temps
Verdures al wok amb gambetes/sípia	Verdures amb llegum	Crema de verdures i peix blau	Amanida i peix al forn

-4 cops al mes s'incorpora la pasta o arròs integral, així com també la opció de triar pa integral.
-Postres: la fruita que s'ofereix és de temporada i el iogurt natural de Cabrianes.
-L'oli que s'utilitza per cuina és oli de girasol alt oleic, oli d'oliva verge extra per amanir i la sal iodada.
-Les racions s'adapten al grup d'edat i es respecta la sensació de gana dels infants i joves.
-Us adjuntem una proposta genèrica de sopars a sota de cada dia.

***Des del servei de cuina de La Salle es reserva el dret a modificar el menú, si fos necessari.**

