

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: **Mandarina, pera, poma, plàtan i taronja.** Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, bledes, bròquil, carabassa, cols, colflori, enciam, escarola, espinac, grells, mongeta, moniato, pastanaga, pebre i tomàtiga.**

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. Els lactis tenen menys de 12,3g de sucres/ 100g.

3	4	5	6	7
Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga i mongeta tendra) (1)	Macarrons integrals Aglio de Olio (1,3)	Cuinat de Ciurons amb Verdures (ceba, carabassa i bledes)	Crema de Carabassa	Arròs integral amb Verdures (porro, pebre vermell i pastanaga)
Truita de Patata i Ceba (3)	Limanda al forn (4)	Filet d'Indiot a la planxa	Pitrera de Pollastre al forn	Gallineta amb panat casola (1,3,4)
Ensalada amb Crostons (lletuga, tomàtiga, escarola i pastanaga) (1)	Salsa de Tomàtiga (ceba, pebres, tomàtiga, aromàtiques) i Patata	Ensalada Variada (romana, canonges, tomàtiga i pastanaga)	Ceba, Pastanaga i Patata	Tomàtiga trempada amb Olives verdes
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures saltejades i salmó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coqueta de mongetes amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de colflori / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i Quínoa amb carabassa i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
Tallarins integrals amb Salsa Carbonara (1,3,6,7)	Crema de Verdures i Llenties amb Crostons (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Crema de Porros
Truita a la Francesa (3)	Llom al forn	Lluç al forn (4)	Rostit de Pollastre amb Llimona i Romaní	Païmoneta a la milanesa (all, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4)
Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7)	Ensalada amb Tomàtiga cicero (lletuga, escarola i pastanaga)	amb Patates i Pebres	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Orenga
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltejats / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i indiots a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn i Quiche casolà variat / Fruita
17	18	19	20	21
Llenties estofades amb Verdures (1)	Paella de Verdures (pèsols i mongeta tendra) (9)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Pastanaga i Carabassa amb Crostons (1)	Espaguets integrals Aglio e Olio (1,3,7)
Croquetes de Pollastre (1,3,6,7,9,10,11)	Lluç enfarinat (farina de blat) (1,4)	Truita de Patata (3)	Aguiat de Pollastre	Limanda al forn amb Picada (all i julivert) (4)
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg i pastanaga)	Patata i Pastanaga al vapor	Tomàtiga trempada amb Alfabetuera	Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	Ensalada amb Brots (iceberg, escarola, tomàtiga, pastanaga i soia) (6)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots saltejats amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Orada al forn amb patata, ceba, tomàtiga i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i falafel de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
Crema de Verdures amb Crostons (1)	Llenties estofades amb Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (salsa de tomàtiga, bacon i formatge) (6,7,12)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Fideus Pagesos (1,3) (mongeta, colflori i pastanaga)
Pit de Pollastre al forn	Llom a la planxa	Salmó a la planxa (4)	Pollastre amb Salsa caçadora (ceba, xampinyons i brou)	Truita de Patata (3)
Ensalada Caprese (tomàtiga, alfabetuera i formatge) (7)	Patata bullida	Ensalada amb Blat de les Índies (romana, fulla de roure i pastanaga)	Ceba, xampinyons i Patata	Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i cuscús amb nous i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb colflori / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Tacos mexicans variats / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos