

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b> <b>FESTIU</b> <b>DIA DEL TREBALLADOR</b>	<b>2</b> ☞ Espirals amb tomàquet i formatge ratllat ☞ <b>Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives</b> ☞ Préssec en almívar Kcal:661 P:24g G:31g H.C:71g	<b>3</b> ☞ Llescat de patata, tomàquet i ceba al forn ☞ Rodanxa de lluç fregit amb amanida d'enciam i blat de moro ☞ Fruita del temps Kcal:650 P:36g G:33g H.C:51g	<b>4</b> ☞ Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) ☞ <b>Salmó a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet</b> ☞ Fruita del temps Kcal:779 P:39g G:39g H.C:67g
<b>7</b> ☞ Mongeta verda amb patata* ☞ <b>Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre</b> ☞ Fruita del temps Kcal:624 P:23g G:39g H.C:46g	<b>8</b> ☞ Arròs amb tomàquet ☞ <b>Caella a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</b> ☞ Poma Kcal:715 P:33g G:32g H.C:75g	<b>9</b> ☞ Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba ☞ Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives ☞ Fruita del temps Kcal:613 P:21g G:32g H.C:53g	<b>10</b> ☞ Crema de verdures de l'hort amb rostes ☞ <b>Estofat de seitan amb patates</b> ☞ Fruita del temps Kcal:683 P:36g G:30g H.C:67g	<b>11</b> ☞ Espaguetis de St. Ponç (amb tomàquet, orenga i formatge) ☞ Filet de lluç al forn amb herbes remeieres i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ☞ Quallada amb melmelada de maduixa Kcal:639 P:36g G:26g H.C:64g
<b>14</b> ☞ Mongetes blanques estofades amb carbassó i carbassa ☞ Truita amb formatge i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro ☞ Fruita del temps Kcal:636 P:31g G:30g H.C:60g	<b>15</b> ☞ Crema de porro amb rostes ☞ <b>Filet de lluç a la planxa amb patates fregides</b> ☞ Fruita del temps Kcal:667 P:36g G:34g H.C:54g	<b>16</b> ☞ Fideus a la cassola (plat s/carn) ☞ <b>Ous remenats amb xampinyons amb allets i amanida d'enciam, tomàquet i cogombre</b> ☞ Logurt Kcal:677 P:38g G:30g H.C:64g	<b>17</b> ☞ Patates estofades amb verdures ☞ Bacallà al forn amb tomàquet ☞ Fruita del temps Kcal:671 P:24g G:32g H.C:73g	<b>18</b> ☞ Arròs amb tomàquet i tonyina ☞ <b>Seitan arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</b> ☞ Fruita del temps Kcal:716 P:34g G:27g H.C: 83g
<b>21</b> ☞ Minestra de verdures* ☞ <b>Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</b> ☞ Fruita del temps Kcal:666 P:22g G:38g H.C:59g	<b>22</b> ☞ <b>Amanida d'arròs (s/carn)</b> ☞ Filet de lluç al forn amb tomàquet ☞ Fruita del temps Kcal:634 P:28g G:19g H.C:88g	<b>23</b> ☞ Crema de verdures de l'hort amb rostes ☞ <b>Caella a la planxa amb essència de llimona i patates xips</b> ☞ Fruita del temps Kcal:705 P:33g G:38g H.C:56g	<b>24</b> ☞ <b>Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat</b> ☞ Truita de patata amb amanida d'enciam, tomàquet i olives ☞ Fruita del temps Kcal:671 P:25g G:30g H.C:76g	<b>25</b> ☞ Llenties estofades amb verduretes ☞ Croquetes de peix amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro ☞ Logurt Kcal:681 P:37g G:25g H.C:77g
<b>28</b> ☞ Tallarines Napolitana (tomàquet, pastanaga i formatge) ☞ Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro ☞ Logurt Kcal:702 P:38g G:27g H.C:76g	<b>29</b> ☞ Mongeta verda amb patata ☞ <b>Mandonguilles de lluç amb sofregit de tomàquet i ceba</b> ☞ Fruita del temps Kcal:651 P:31g G:34g H.C:55g	<b>30</b> ☞ Amanida de cigrons amb tomàquet i blat de moro ☞ Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives ☞ Fruita del temps Kcal:610 P:21g G:28g H.C:68g	<b>31</b> ☞ Arròs amb tomàquet ☞ Filet de fogaferro al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ☞ Fruita del temps amb rajolí de xocolata Kcal:638 P:22g G:20g H.C:92g	

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva i per cuinar oli de gira-sol alt oleic / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat / La informació nutricional correspon al menú basal.

\* S'ofereix maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.