



# Menú de Gener

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DL	7	Arròs cubana	Amanida completa amb tonyina i formatge tendre .	Fruita	Verdura al vapor amb patata i hummus
DM	8	Mongetes cuina des amb verdura	Cuixetes de pollastre al forn amb patates	Iogurt natural(2)	Crema de carabassó amb llavors torrades de carabassó (3) Seitons fregits(4)
DX	9	Amanida d'enciam, alvocat, olives, pastanaga, tomàtiga	Fideuà mixta (1,4)	Fruita	Hamburguesa casolana de pollastre i espinacs amb puré de patata i bròquil
DJ	10	Sopeta d'espelta (1) de brou de carn i verdura.	Truita de patata(5) amb amanida d'enciam.	Fruita	Amanida amb pa amb oli i pernil
DV	11	Crema de carabassa i porro amb ametlla (3)	Arròs saltejat amb peix al forn amb salsa de tomàtiga i pastanaga.	Fruita	Ous (5)a la planxa amb patates i amanida
DL	14	Macarrons d'espelta amb salsa de tomàtiga i formatge gratinat (1,2)	Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga, cogombre i alvocat	Iogurt natural(2)	Arròs saltejat amb gambes, pèsols, mongeta i pastanaga (4)
DM	15	Cuinat de cigrons amb carabassa, patata, col i bròquil	Croquetes de pollastre amb (1,2,5) amb amanida d'enciam.	Fruita	Remenat d'espinacs, panses, pinyons i ou(5) amb pa torrat de xeixa o espelta
DX	16	Crema de carabassa amb lleties vermelles	Llom al forn amb ceba i patates fregides	Amanida de fruita del temps	Verdures al vapor amb salmó(4)
DV	18	Brou de verdures amb sopeta (1)	Peix a la mallorquina	Fruita	Pizza casolana d'espelta(1,2) i amanida
DL	21	Sopeta d'espelta (1) amb brou de carn	Aguiat de pilotes amb pollastre i patates	Iogurt (2)	Verdures al vapor, patata i ou amb maionesa casolana (5)
DM	22	Fava perada	Pizza d'espelta (1,2) de pernil amb amanida d'enciam, alvocat, pastanaga.	Fruita	Rap al papillot amb puré de patata i bròquil
DX	23	Arròs a la cubana (5)	Amanida completa amb tonyina (4) i formatge tendre (2)	Fruita	Pa amb oli amb pollastre a la planxa i carabassó (1)
DJ	24	Crema de carabassa i bròquil	Rostit de pollastre amb patates al forn	Fruita	Quiche de carabassó (1,5)
DV	25	Cuinat de cigrons amb carabassa, patata, bròquil, colflori	Pastís de peix (1,5) amb enciam, tomàtiga i olives	Fruita	Crepes (1) de pernil i formatge amb amanida
DL	28	Espaguetis d'espelta a la bolonyesa (1)	Amanida variada amb olives, blat de moro i ou bullit(5)	Iogurt (2)	Bullit de patata, pèsols, pastanaga, mongeta i peix
DM	29	Cuinat de lleties amb verdura	Truita de patata (5) amb amanida d'enciam, tonyina (5) i blat de moro	Fruita	Hamburguesa amb amanida i pa amb oli d'espelta o xeixa (1)
DX	30	Crema de carabassa, porro i ametlla (3)	San jacobos casolans (1,2) amb amanida d'enciam, cogombre, tomàtiga i olives	Fruita	Seitons en vinagre amb amanida d'enciam i patata (4)
DJ	31	Arròs brut	Bacallà amb all i oli i patata al forn	Fruita	Panets calents (1) amb amanida

- Gluten:** utilitzar substituïts sense gluten per celíacs o intolerants .
- Lactis:** utilitzar substituïts sense lactosa o begudes vegetals per al·lèrgics o intolerants .
- Fruits secs:** evitar el seu ús en al·lèrgics i sencers sols als majors de 6 anys .
- Peix blau:** per als nins a partir de 3 anys
- Ous**

## Verdura de l'estació

Bleda, carxofa, api, albergínia, bròquil, carbassó, llombarda, coliflor, endívia, escarola, espinacs, pèsols, faves, mongetes verdes, enciam, pebrot vermell, porro, remolatxa, col i pastanaga

## Fruita de l'estació

Poma, alvocats, plàtan, pera, codony, magrana, castanyes