



Menú de Gener

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DL	8	Macarrons amb salsa de tomàtiga i formatge gratinat (1,2)	Hamburguesa casolana de vedella amb amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i alvocat.	Iogurt (2)	Pa (1) amb oli de xeixa o espelta amb truita (5) i amanida
DM	9	Cuinat de mongetes amb bleda, pebre vermell, ceba, tomàtiga, patata i pastanaga.	Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, pastanaga, olives i blat de moro.	Fruita	Crema de carabassó amb llavors torrades de carabassó Boquerons fregits
DX	10	Arròs melós de rap	Bunyols de bacallà (1,5) amb amanida completa amb enciam, alvocat, , pastanagó i nous(3)	Fruita	Hamburguesa casolana de pollastre i espinacs amb puré de patata
DJ	11	Sopeta d'espelta (1) de brou de carn i verdura.	Truita de patata(5) amb amanida d'enciam.	Fruita	Arròs tressaltejat amb gambes(4), calamar, pastanaga i pèsols
DV	12	Crema de carabassa i porro amb llavors de sèsam(3)	Arròs saltejat amb peix al forn amb salsa de tomàtiga i pastanaga.	Fruita	Ous (5) a la planxa amb patates i amanida
DL	15	Cuinat de cigrons amb carabassa, patata, col i bròquil	Croquetes de pollastre amb (1,2,5) amb amanida d'enciam.	Fruita	Remanat d'espínacs, panses, pinyons i ou(5) amb pa torrat de xeixa o espelta
DM	16	Crema de porro, carabassó i pastanaga amb sèsam (3)	Llom al forn amb ceba i patates fregides	Amanida de fruita del temps	Wok de xampinyons, carabassó i pollastre amb puré de patata
DJ	18	Paella mixta	Amanida variada amb enciam, pastanaga, alvocat, i tonyina(4)	Iogurt	Crema de carabassa i llenties vermelles
DV	19	Greixera d'ous(5)	Peix a la mallorquina	Fruita	Pizza casolana(1,2) i amanida
DL	22	Sopeta d'espelta (1) amb costella	Peix arrebossat (1) amb amanida d'enciam, pastanaga	Iogurt (2)	Pollastre o conill estofat amb ceba i patata + amanida
DM	23	Fava perada	Pizza d'espelta (1,2) de pernil amb amanida d'enciam, alvocat, pastanaga.	Fruita	Salmó (4) al vapor amb patata, mongeta i pastanaga
DX	24	Arròs a la cubana (5)	Amanida completa amb tonyina (4) i formatge tendre (2)	Fruita	Truita de formatge(2) amb amanida i pa amb oli(1) d'espelta o xeixa
DJ	25	Crema de carabassa i bròquil	Rostit de pollastre amb patates	Fruita	Rap al papillot amb puré de patata i carabassa
DV	26	Cuinat de cigrons amb carabassa, patata, colflori	Pastís de peix (1,5) amb enciam	Fruita	Crepes (1) de pernil i formatge amb amanida
DL	29	Espaguetis ala bolonyesa (1)	Amanida variada amb olives, blat de moro i ou bullit(5)	Iogurt (2)	Bullit de patata, pèsols, pastanaga, mongeta i ous
DM	30	Cuinat de llenties amb verdura i patata	Peix amb salsa de xampinyons (2)	Fruita	Hamburguesa amb amanida i pa amb oli d'espelta o xeixa (1)
DX	31	Arròs tres delícies	San jacobos casolans (1,2) amb amanida d'enciam, alvocat i pastanaga.	Fruita	Seitons en vinagre amb amanida d'enciam i patata

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

Verdura de l'estació

Carabassa, bròquil, col, colflori, bledes, remolatxa, pastanaga, moneiapí.....

Fruita de l'estació

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