

# MENÚ De SETEMBRE 2023

Km0 = @ ; Ecologic = #

		Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8	
<b>Dinar</b>	.	Espaguetti amb salsa de tomàquet i formatge ratllat .Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i olives . Fruita.	Llenties saltades amb julivert . . Ous ferrats amb amanida d'enciam i olives (@# Pa integral) Fruita.	Patata bullida amb mongeta tendra. Croquetes de peix amb amanida de tomàquet.# logurt -Fruita.	
<b>Suggeriment de sopar</b>	.	. Sopa de peix Falafel amb amanida d'escarola. . Fruita.	-Arròs saltat amb xampinyons. Pit de pollastre amb amanida . Fruita.	.Bikinis de formatge i pernil dolç. Macedònia de fruites de temporada. .	
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15	
<b>Dinar</b>	.festiu	. Patata bullida amb pèsols. . Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga . Fruita.	.Cigrons freds amb tonyina. Truita francesa amb amanida d'enciam i blat dolç @# . Gelat.	.Macarrons amb crema de llet i formatge ratllat. .Lluç a la planxa amb pastanaga ratllada .Fruita.	.Crema de porro amb ceba cruixent. .Pollastre arrebossat amb mongetes seques saltades. Fruita.
<b>Suggeriment de sopar</b>	. Amanida de mongetes seques amb ou dur , amb enciam i tomàquet. .logurt.	. Pasta al pesto . Pit de pollastre a la planxa . . Fruita.	. Patata bullida amb bledes. . Truita francesa amb amanida de tomàquet. . Fruita.	.Pa amb tomàquet i truita. Bol de iogurt i fruita.	
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22	
<b>Dinar</b>	.Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba, carbassó i pastanaga. .Filet de bacallà amb amanida d'enciam i api ratllat. . Fruita.	. Amanida verda amb formatge. . Estofat de gall d'indi amb patata i pastanaga. Fruita.	DIADA DEL DINAR ESCOLLIT .	.Patata bullida amb bròquil# .Hamburguesa de pollastre a la planxa amb carbassó arrebossat. . Fruita.	.Tallarines amb salsa de tomàquet i formatge ratllat . Ous ferrats amb amanida d'enciam i pastanaga(Pa integral) Fruita.
<b>Suggeriment de sopar</b>	Espinacs amb panses i pinyons. Croquetes de pollastre amb amanida Fruita	Crema de verdures Truita francesa amb tomàquet amanit Fruita	. Arròs bullit amb pèsols. Rap a la planxa . Fruita.	. Amanida verda amb fruita seca. . Pizza de tomàquet, ceba, tonyina i formatge. . Fruita.	
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29	
<b>Dinar</b>	. Puré de patata amb tonyina i gratinat . . Escalopa de llom amb tomàquet al forn . Fruita.	.Crema de carbassa amb torradetes de pa .Truita de patata amb amanida d'enciam i pipes. Fruita.	. Amanida verda amb tonyina. . Pollastre al forn amb cus-cus . Fruita.	.Mongetes seques estofades. . Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet i blat dolç. Fruita.	. Arròs a la cassola amb peix. .Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i olives. -Fruita.
<b>Suggeriment de sopar</b>	. Sopa de brou amb pasta. . Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam. . Fruita.	. Cigrons. Rogerets amb tomàquet amanit. Fruita.	. Patata bullida amb bròquil . Vedella a la planxa . . Fruita.	Amanida verda amb fruits secs . Truita de carbassó amb pa i tomàquet. Fruita.	