

SETEMBRE SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMERCRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3 ENSALADILLA RUSA (patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, aceitunas, atún, huevo duro y mayonesa) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
6 ARROZ CON SALSA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria, cebolla y tomate) TORTILLA DE ESPINACAS Y PATATA LECHUGA CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7 ESPAGUETIS INTEGRALES AL PESTO (albahaca, parmesano, piñones y aceite de oliva) LOMO DE SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTO Y CEBOLLA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA	8 VICHYSOISE (puerro, patata y cebolla) HABURGUESA DE TOFU Y CALABACÍN CON BERENJENA ZANAHORIA RALLADA CON PEPINO YOGURT NATURAL	9 ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE, ZANAHORIA, QUESO Y ORÉGANO ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA EN SALSA (zanahoria, cebolla y ajo) FRUTA DE TEMPORADA	10 PATATA Y JUDÍA VERDE AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON CEBOLLA Y TOMATE LECHUGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA
13 COUS COUS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria y calabacín) TIRAS DE HEURA AL HORNO CON CIRUELAS, PASAS Y CEBOLLA TOMATE CON ACEITUNAS YOGURT NATURAL	14 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO DURO LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON ALCACHOFA LECHUGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	15 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento y ajo) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA	16 GUISANTES Y PATATA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA HAMURGUESA VEGETAL DE QUINOA CON CEBOLLA ZANAHORIA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	17 ENSALADA DE PASTA (tomate, zanahoria, maíz, atún y lechuga) LOMO DE BACALAO AL HORNO CON CEBOLLA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
20 ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate, zanahoria, atún, aceitunas, maíz y frutos secos) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	21 ARROZ SALTEADO CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES COLAS DE MERLUZA REBOZADAS (huevo y harina) CON TOMATE AL HORNO LECHUGA CON ACEITUNAS YOGURT NATURAL	22 BROCOLI Y PATATA AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA TIRAS DE HEURA CON SALSA DE CEBOLLA ZANAHORIA CON QUESO FRUTA DE TEMPORADA	23 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO LOMO DE SALMÓN CON PUERRO Y ZANAHORIA LECHUGA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	24 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate y ajo) HAMBURGUESA DE TOFU Y ZANAHORIA TOMATE CON PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
27 PURÉ DE CALABACÍN (calabacín, cebolla y patata) PALITOS DE MERLUZA CON PATATA AL HORNO LECHUGA CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	28 ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE VERDURA (calabacín, cebolla, zanahoria y tomate) FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES TOMATE CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA	29 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate y ajo) TORTILLA DE ESPINACAS Y PATATA ZANAHORIA CON FRUTOS SECOS FRUTA DE TEMPORADA	30 <u>MENÚ MEXICANO</u> NACHOS CON GUACAMOLE Y QUESO CHEDDAR FAJITAS DE VERDURA (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y zanahoria) FLAN	

Berenar de la tarda per als alumnes de preescolar: dos tardes fruita, tres tardes panet de xocolata, formatge o embotit.

Menú supervisat per la dietista Adhara Giner. Núm. CAT00112 del CODINUCAT (Col·legi de dietistes - nutricionistes de Catalunya).

Els plats assenyalats en negreta estan elaborats amb productes ecològics, així com totes les fruites dels menjars i els berenars.