

“La **Nou** és un fruit associat des de l’antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d’àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.” Fundación Española de la Nutrición.



DIVENDRES, 1 CONVI 2DO ESO
Paella de verdures
Hamburguesa de vedella amb albergínia arrebossada a la mel
Kiwi

DILLUNS, 4 RT 5TO Y 6TO/2 I 3 ESO	DIMARTS, 5	DIMECRES,6	DIJOUS, 7	DIVENDRES, 8
Espaguetis integrals a la carbonara	Panaché de verdures	Arròs amb salsa de tomàquet	Bròquil i moniato gratinat amb formatge	Cigrons estofats amb verdures
Peix rosada al forn amb amanida amb tomàquet	Escalopa de pollastre amb amanida d’enciam, pastanaga i blat de moro	Peix al forn amb ceba confitada i amanida d’enciam, tomàquet i olives	Truita de formatge amb amanida d’enciam, pastanaga ratllada i olives negres	Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i xampinyons
logurt natural	Plàtan	Pera	Poma	Broqueta de fruita natural
DILLUNS, 11	DIMARTS, 12	DIMECRES, 13	DIJOUS, 14	DIVENDRES, 15
<u>FESTIU</u>		Crema de pastanaga amb crostons	Llenties estofades amb verdures	Macarrons amb verdures i formatge gratinat
		Truita de patata amb amanida variada i vinagreta	Llom a la planxa amb amanida d’enciam, ceba i pastanaga ratllada	Rodanxa de lluç al forn amb amanida grega
		logurt natural	Macedònia	Llesques de plàtan i kiwi
DILLUNS, 18 RE 3RO Y 4 EPRI	DIMARTS, 19	DIMECRES, 20	DIJOUS, 21 RETIRO	DIVENDRES, 22
Llenties estofades a la riojana	Espirals amb salsa suau de formatge	Crema de verdures amb rostes de pa	Cigrons estofats	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Croquetes de pollastre amb amanida variada	Salmó al forn amb llimona amb amanida grega	Ous pasteuritzats al forn amb patates rosses i amanida de tomàquet	Pollastre a la planxa amb amanida Waldorf	Salsitxes al forn amb patata panadera
Taronja	Pera		logurt natural	Poma
DILLUNS,25	DIMARTS, 26 CASTAÑAS	DIMECRES, 27	DIJOUS, 28	DIVENDRES, 29 CASTAÑADA
Mongeta verda i patates	Llenties estofades	Sopa de pollastre i verdures amb pasta	Risotto de xampinyons	Crema de carbassa
Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d’enciam, ceba i blat de moro	Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives	Filet de peix al forn en salsa amb daus de patata	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d’enciam, pastanaga i olives	Peix al forn amb salsa de xampinyons i moniato
logurt natural	Poma	Pera	Broqueta de fruita natural	Pera

* Es potenciarà el consum de **pa integral** en les guarnicions dels àpats.