

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.

Les fruites d'aquest mes són: sindria, meló, pera, poma, raïm.

Els productes ecològics del menú són: ciurons, carabassa, pastanaga, porros i ceba

12	13	14	15	16
ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives verdes i tonyina) (1,3,4)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURA (amb ciurons i carabassa ecològica)	ARRÒS 5 DELICIES (porros, pebre vermell, pastanaga, fruita) (3)	CREMA DE VERDURES (mongetes, pastanaga, ceba, porros, patata) (amb pastanaga ecològica)	PATATES TREMPADES AMB PEBRE VERMELL, PASTANAGA, COLIFLOR I MONGETES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ	LLUÇ AL FORN (4)	PITERA D'INDIOT AL FORN	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, remolatxa)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	CEBA, PASTANAGA I PATATA	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfabaguera, formatge) (7)
PERA	POMA	SÍNDRIA	POMA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Salmó amb arròs i carabassó / Fruita	Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita	Albergínia i tomàtiga amb pollastre / Fruita	Tabulé de quínoa amb rap / Fruita	Quiche de verdures / Fruita
19	20	21	22	23
CREMA DE CARABASSA I MONGETES (carabassa, ceba, porros, patata) amb carabassa ecològica	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) amb carabassa ecològica	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga i pèsols) □	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9)
CORDON BLUE AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	LLAMPUGA AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA CAMELITZADA	FILET DE GALL AMB SALSÀ MARINERA (2,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)
ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	PEBRES I SALSÀ DE TOMÀTIGA	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	PASTANAGA I BRÒQUIL	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats) (6)
POMA	MELÓ	PERA	RAÏM	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Pastís de lluç amb patata i carabassó / Fruita	Ensalada variada i fruita de patata / Fruita	Sípia amb patata i tomàtiga / Fruita	Ciurons amb trempó i patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
26	27	28	29	30
CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (1) amb carabassa ecològica	ENSALADA DE PATATA AMB OU (patata, tomàtiga, pebre, olives negres, ou) (3) □	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge) (1,3,7) □	CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porros, patata) amb porros i pastanaga ecològica	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA
RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	RODO D'INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORC ROSTIT AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA	HOKI AL FORN (4)
ENSALADA DE TARDOR (iceberg, mesclum, pastanaga, blat de les índies)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11) □	ENSALADA DE POMA (iceberg, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)	I XAMPINYONS	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)
PERA	POMA	RAÏM	MELÓ	PERA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ou bullit amb patata, pèsols i pastanaga / Fruita	Salmó i quínoa amb pebres / Fruita	Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	Tortillas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos