

**ELS PINS – Sense fruits secs**

**SETEMBRE 21**

DL	DT	DC	DJ	DV
<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Magra de porc a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita i pa</p> <p><b>13</b></p>	<p>Amanida russa (maionesa, pastanaga, mongeta, patata i ou dur)</p> <p>Llom de bacallà al forn amb all julivert i tomàquet amanit</p> <p>Fruita i pa integral</p> <p><b>14</b></p>	<p>Mongetes seques saltejades amb all i julivert</p> <p>Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p> <p><b>15</b></p>	<p>Amanida de pasta vegetal (Pasta, blat de moro, olives i pastanaga)</p> <p>Truita de tonyina amb escarola</p> <p>Fruita i pa integral</p> <p><b>16</b></p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Estofat de gall d'indi amb verdures (tomàquet, ceba, mongeta tendra i pastanaga)</p> <p>logurt ecològic i pa </p> <p><b>17</b></p>
<p>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil dolç s/al·lèrgens)</p> <p>Mandonguilles de vedella ecològiques amb verdures</p> <p>Fruita i pa</p> <p><b>20</b></p>	<p><b>Espirals integrals</b> a la carbonara (llet, ceba i bacó)</p> <p>Filet lluç al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa integral</p> <p><b>21</b></p>	<p>Espinacs amb patata bullida</p> <p>Truita de carbassó amb enciam, llombarda i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p> <p><b>22</b></p>	<p>Llenties guisades amb hortalisses (patata, pebrot, tomàquet i ceba)</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p> <p><b>23</b></p>	<p>Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc</p> <p>Fideuà amb gambetes i sípia (brou de peix natural, gambetes, sípia, tomàquet i ceba)</p> <p>logurt ecològic i pa </p> <p><b>24</b></p>
<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Llom de bacallà al forn amb all julivert amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita i pa</p> <p><b>27</b></p>	<p>Minestra de verdures (mongetes verdes, pastanaga, patata i pèsols)</p> <p>Daus de gall d'indi adobats al forn amb enciam, pastanaga i llombarda</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Fruita i pa integral</p> <p><b>28</b></p>	<p>Arròs saltat amb cansalada</p> <p>Hamburguesa de tonyina i ceba caramel·litzada a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa</p> <p><b>29</b></p>	<p>Caldereta de cigrons ecològics de l'horta ( col, pastanaga, ceba i porro)</p> <p>Llom de porc a la planxa amb escarola</p> <p>Fruita i pa integral</p> <p><b>30</b></p>	