

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: meló, nectarina, pera, poma, plàtan, raïm.

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

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)
LUBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	LLAMPUGA AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA CARAMELITZADA	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 cicerol, germinats) (6)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pastís de lluç amb patata i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sípia amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb trempó i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: 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 CEBÀ (3)	LLOM DE PORC ROSTIT AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA	HOKI AL FORN (4)
ENSALADA DE TARDOR (iceberg, mezclum, 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)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata, pèsols i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó i quínoa amb pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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