



GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9* Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i blat de moro Macarrons integrals bolonyesa Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa</p>	<p>10. Patates i bledes al vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre a la planxa Fruita del temps Alteracions: ou</p>	<p>11. Amanida variada Arròs pilaff amb verdures Nuggets de verdures al forn i quetxup casolà Hamburguesa de verdures Fruita del temps Alteracions: Gluten</p>	<p>12. Crema de carbassa i pipes torrades Sense pipes Truita de carbassó Truita sense /ou Làctic/fruita temps Alteracions: lactosa, fruits secs, ou</p>	<p>13* Amanida variada Fesols estofats amb verdures Arròs bullit Lluç al forn amb patata fornera i porro Carn planxa Fruita del temps Alteracions: llegums, peix</p>
Sopar: Llegum, verdura i fruits secs	Sopar: Cereal integral, verdura i peix blau	Sopar: Verdura i ou	Sopar: Arròs integral i carn blanca	Sopar: Pasta integral i verdura
<p>16. Amanida variada Crema de carxofes Espaguetis amb tomàquet i bolets Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten</p>	<p>17. Coliflor i cigrons amb beixamel gratinada Sense beixamel Bacallà a la catalana Carn planxa, sense fruits secs Fruita del temps Alteracions: fruits secs, peix, lactosa</p>	<p>18. Arròs milanesa amb gambes Arròs amb tomàquet Truita d'albergínia escalivada Truita s/ou, truita francesa Fruita del temps Alteracions: ou, peix, albergínia</p>	<p>19.* Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i remolatxa Llenties a la riojana amb verdures (xoriç, brou d'au) Arròs bullit, llenties amb verdures Làctic /Fruita del temps Alteracions: llegums, lactosa</p>	<p>20. Amanida variada Crema de verdures, quinoa i xampinyons Sense quinoa Hamburguesa de conill amb ceba confitada Fruita del temps Alteracions: fruits secs</p>
Sopar: Arròs integral, verdura i peix blau	Sopar: Pasta integral i verdura	Sopar: Verdura i carn blanca	Sopar: Brou d'au i ou	Sopar: Verdura i peix planxa
<p>23. Amanida variada Espirals integrals a la napolitana (amb formatge opcional) Pasta s/gluten, s/ou Croquetes d'espínacs Peix o carn planxa Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa</p>	<p>24* Amanida variada Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Hamburguesa mixta Hamburguesa de verdures Fruita temps Alteracions: llegums,</p>	<p>25. Patates i mongeta tendra al vapor (maionesa opcional) Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruita del temps Alteracions: ou, peix</p>	<p>26* Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina S/ou, s/tonyina Arròs a la cassola amb costella, salsitxes, pollastre i mongeta tendra Arròs de peix Làctic/fruita temps Alteracions: ou, peix</p>	<p>27.* Crema de carbassó Remenat de xampinyons i botifarra blanca Truita s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, lactosa</p>
Sopar: Verdures i carn blanca	Sopar: Llegum i ou	Sopar: Arròs integral i quinoa	Sopar: Verdura i peix blau	Sopar: Verdura, pasta integral i fruits secs
<p>30* Crema de pastanaga Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/gl, s/ou, s/tonyina Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix</p>	<p>31. Amanida variada Patates i bròquil al vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer Fruita del temps Alteracions: ou</p>	<p>AIGUA DE GENER, CADA GOTA VAL UN DINER</p> <p>PEL GENER, LA NEU S'HI ASSEU COM UN CAVALLER</p>		
Sopar: Llegums, verdura i carn blanca	Sopar: Verdura, pasta integral i peix blau			

Menú supervisat per:
Núria Duran Martí, col·legiada CAT000833

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
AL MES DE FEBRER, DEXA'L FER	EL FEBRER CURT AMB VINT-I-VUIT DIES S'EN SURT	1. Amanida variada <i>Risotto</i> de bolets Sense formatge Calamars a la romana Peix o carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix, lactosa, ou	2. Amanida variada Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Truita de patates i ceba Truita s/ou Làctic/matò fruita temps Alteracions: lactosa, llegums, ou	3.* Vichyssoise amb crostons d'orenga Crostons s/gluten Fricandó de vedella i carretetes Fruita del temps Alteracions: gluten
		Sopar: Crema de verdura i carn blanca	Sopar: Arròs, verdura i fruits secs	Sopar: pasta integral, verdura i ou
6. Amanida variada, tonyina i blat de moro Sense tonyina Tallarines amb salsa de formatge parmesà Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge Fruita del temps Alteracions: peix, ou, lactosa, gluten	7. Minestra de verdures al vapor (maionesa opcional) Remenat de tonyina i alls tendres Peix o carn planxa Fruita del temps Alteracions: ou, peix	8. Amanida variada Arròs amb tomàquet Lluç a la basca i ou de guatlla Carn planxa, lluç s/ou Fruita del temps Alteracions.: peix, ou	9.* Crema de pèsols amb espurnes de pernil Calamars amb ceba i tomàquet Carn planxa Làctic/fruita temps Alteracions: peix, lactosa	10. Amanida variada Sopa de peix de roca Arròs bullit Pernilets de pollastre amb poma al forn Fruita del temps Alteracions: peix
Sopar: Verdures i carn blanca	Sopar: Pasta integral, verdura i peix blanc	Sopar: Verdura, patata i ou	Sopar: Quinoa, verdura i formatge	Sopar: Llegum i verdura
13. Bròquil al vapor i oli d'oliva Fideuà i allioli Fideus amb carn, s/gluten Fruita del temps Alteracions: ou, peix, gluten	14* Amanida variada Trinxat de patata i col Botifarra esparracada amb bolets Fruita del temps Alteracions:	15.* Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Truita de pernil i formatge Truita s/ou, s/formatge Fruita del temps Alteracions: llegums, lactosa, ou	16* Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, formatge i pernil Amanida s/formatge Arròs a la cassola amb peix i pèsols Arròs de carn Làctic/fruita temps Alteracions: lactosa, peix	17. Crema de patata i crostons d'oli Crostons s/gluten Tonyina confitada amb ceba i soja Carn planxa Fruita del temps Alteracions: gluten, peix
Sopar: Verdures i ou	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Arròs integral i peix blau	Sopar: Verdura, mill i ou	Sopar: Pasta integral, verdura i fruits secs
20. FESTIU	21. Crema de coliflor Espaguetis <i>al pesto</i> Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten	22. Amanida variada Fesols saltejats amb carbassa i xampinyons Arròs bullit Truita de bacallà Truita s/ou, truita francesa Fruita del temps Alteracions: llegums, ou, peix	23* Amanida variada Arròs tres delícies Sense ou, sense peix Gall dindi al forn amb prunes i pinyons Sense fruits secs Làctic/mato fruita temps Alteracions: ou, peix, fruits secs	24.* Brou de pollastre amb galets Pasta s/gluten i s/ou Cigrons amb espinacs i gambes Carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, marisc, llegums
	Sopar: Verdura i carn blanca	Sopar: Pasta integral, verdures i f. secs	Sopar :Crema de verdura i peix blau	Sopa: Verdura, patata i peix
27. Amanida variada Crema de porros, carbassó i alfàbrega Nuggets de verdures al forn i quetxup casolà Gluten Fruita del temps Alteracions: gluten	28. Amanida variada, formatge fresc, olives negres i nous S/ formatge, s/fruits secs Fideus a la cassola amb carn Fideus s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, lactosa, fruits secs			
Sopar: Arròs integral, verdura i carn	Sopar: Llegum i verdura			



MARÇ

MENÚS I PROPOSTES PER SOPAR 2n TRIMESTRE CURS 2022-23

L'amanida variada estarà elaborada amb diferents varietats d'enciams i de tomàquets: escarola, enciam llarg, fulla roure, trocadero; tomàquet cor de bou, tomàquet vermell de Girona, Benach... Productes de proximitat directes de pagès.

Els dies assenyalats amb un asterisc (*) el menú està elaborat o conté carn de porc.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
QUAN EL MARÇ TORNA, L'AMETLLA ÉS BONA		1. Arròs amb verdures, quinoa i oli d'herbes i llimona Sense quinoa Truita de patates i ceba Truita sense ou Fruita del temps Alteracions: ou, fruits secs Sopar: Crema de verdura i carn blanca	2. Amanida variada Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Caçó arrebossat (s/gluten) Carn o peix planxa Làctic/ fruita temps Alteracions: lactosa, ou, llegums, gluten Sopar: Pasta integral, verdura i fruits secs	3.* Minestrone de verdures i pistons Llom de porc rostit i patates fregides Fruita del temps Alteracions: Sopar: Cereal integral, verdura i llegum
6. Amanida variada Crema de carxofes Espaguetis amb tomàquet i bolets Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten Sopar: Arròs integral, verdura i peix blau	7. Coliflor i cigrons amb beixamel gratinada Sense beixamel Bacallà a la catalana Carn planxa, sense fruits secs Fruita del temps Alteracions: fruits secs, peix, lactosa Sopar: Pasta integral i verdura	8. Arròs a la milanesa amb gambes Arròs amb tomàquet Truita d'albergínia escalivada Truita s/ou, truita francesa Fruita del temps Alteracions: peix, ou, albergínia Sopar: Verdura i carn blanca	9* Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i remolatxa Llenties a la riojana amb verdures (xoriç, brou d'au) Arròs bullit, llenties amb verdures Làctic/ fruita temps Alteracions: llegums, lactosa Sopar: Brou d'au i ou	10. Amanida variada Crema de verdures, quinoa i xampinyons Sense quinoa Hamburguesa de conill amb ceba confitada Fruita del temps Alteracions: fruits secs Sopar: Verdura i peix planxa
13. Amanida variada Espirals integrals a la napolitana (amb formatge opcional) Pasta s/gluten, s/ou Croquetes d'espínacs Peix o carn planxa Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa Sopar: Verdures i carn blanca	14* Amanida variada Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Hamburguesa mixta Hamburguesa de verdures Fruita temps Alteracions: llegums Sopar: Llegum i ou	15. Patates i mongeta tendre vapor (maionesa opcional) Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruita del temps Alteracions: ou, peix Sopar: Arròs integral i quinoa	16* Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou, sense tonyina Arròs a la cassola amb costella, salsitxes, pollastre i mongeta tendra Arròs de peix Làctic/fruita temps Alteracions: ou, peix Sopar: Verdura i peix blau	17. FESTIU Sopar: Verdura, pasta integral i fruits secs
20* Crema de pastanaga Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/gl, s/ou, s/tonyina Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix Sopar: Llegums, verdura i carn blanca	21. Amanida variada Patates i bròquil al vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer Fruita del temps Alteracions: ou Sopar: Verdura, pasta integral i peix blau	22. Amanida variada Risotto de bolets Sense formatge Calamars a la romana Peix o carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix, lactosa, ou Sopar: Crema de verdura i carn blanca	23. Amanida variada Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Truita de patates i ceba Truita s/ou Làctic/ fruita temps Alteracions: lactosa, llegums, ou Sopar: Arròs, verdura i fruits secs	24* Vichyssoise amb crostons d'orenga Crostons s/gluten Fricandó de vedella i carretetes Fruita del temps Alteracions: gluten Sopar: pasta integral, verdura i ou
27. Amanida variada, tonyina i blat de moro Sense tonyina Tallarines amb salsa de formatge parmesà Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge Fruita del temps Alteracions: peix, ou, lactosa, gluten Sopar: Verdures i carn blanca	28. Minestra de verdures al vapor (maionesa opcional) Remenat de tonyina i alls tendres Peix o carn planxa Fruita del temps Alteracions: ou, peix Sopar: Pasta integral, verdura i peix blanc	29. Amanida variada Arròs amb tomàquet Lluç a la basca i ou de guatlla Carn planxa, lluç s/ou Fruita del temps Alteracions.: peix, ou Sopar: Verdura, patata i ou	30.* Crema pèsols amb espurnes de pernil Calamars amb ceba i tomàquet Carn planxa Làctic/mato fruita temps Alteracions: peix, lactosa Sopar: Quinoa, verdura i formatge	31. Amanida variada Sopa de peix de roca Arròs bullit Pernilets de pollastre amb poma al forn Fruita del temps Alteracions: peix Sopar: Llegum i verdura

Menú supervisat per:

Núria Duran Martí, col·legiada CAT000833