



Dilluns

4

Dimarts

5

Dimecres

6

Dijous

7

Divendres

8

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita natural de temporada

Fesolets amb verdures
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gaspacho"
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i permil salat
logurt natural amb síndria

11

12

13

14

15

Lenties estofades
Trita de pernil cuït
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
logurt natural

i per sopar...
"Gaspacho"
Espirals amb pesto
logurt natural amb ametlles

Crema de carbassó amb rostes de pa al forn
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, carn picada mixta i xampinyons gratinat al forn
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

Bròquil i pastanagues amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonitol
Fruita natural de temporada

18

19

20

21

22

Mongeta tendra amb patata
Fideuà de peix amb salsa alloli
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

Amanida juliana de colors
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Pollastre al forn
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

Crema de pastanaga
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Orada al forn amb moniato
logurt natural

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata gratinada al forn
Filet de porc amb salsa de formatge
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Bistec de vedella a la planxa amb arròs blanc saltat
Fruita natural de temporada

25

26

27

28

29

Crema de mongeta tendra, pastanaga i ceba
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

Lenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada
Fruita natural de temporada

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de lenties i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigró casolanes
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Postres d'aniversari

i per sopar...
Purè de moniato i pastanaga
Trita amb carbassó
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorem, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar **Octubre - 2023**

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

**Dilluns****2**

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro logurt natural

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

Dimarts**3**

Crema de pastanaga i carbassa
Lenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat
Fruita de temporada

Dimecres**4**

Fesolets amb verdurettes
Llom de porc a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sípia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

Dijous**5**

Arròs amb verdurettes
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb alliet
Remenat d'ou i porro
Fruita natural de temporada

Divendres**6**

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

9

Crema de carbassó
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sardines fresques al forn
Patates rosses
Fruita natural de temporada

10

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

11

Risotto de formatges
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Trita de patates
Fruita natural de temporada

12**13**

Bròquil i pastanagues amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Llibarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

16

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli
Croquetes d'espínacs
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

17

Amanida juliana de colors
Mandonguilles mixtes amb salsa d'ametlles
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdurettes i fruita seca
Formatge
Fruita natural de temporada

18

Crema de mongeta tendra, pastanaga i ceba
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita natural de temporada

19

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdura de temporada amb patata
Trita amb formatge
Fruita natural de temporada

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sandvitx d'alvocat, olivada i boníol
Fruita natural de temporada

23

Coliflor gratinada amb beixamel
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanaga al vapor
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

24

Lenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de fideus
Filet de gall dindi arrebossat
Carbassó arrebossat
Fruita natural de temporada

25

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema d'albergínia
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

26

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita natural de temporada

27

Crema de moniato, pastanaga i ceba
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Amanida al gust
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i pernil salat
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.



Dilluns

30 Oct

Mongeta tendra amb patata
Bastonets de lluç arrebossats
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Pollastre al forn amb verdures
Fruita natural de temporada

Dimarts

31 Oct

Crema de pastanaga i carbassa
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Calamars a la romana
Castanyes, moniatos i panellets
Fruita natural de temporada

Dimecres

1

Dijous

2

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Llom de salmó a la planxa
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

Divendres

3

Fesolets amb verdures
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Mel i mató

6

Purè de bledes i patata
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato al forn
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

7

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Arròs a la cassola
Fruita natural de temporada

8

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita natural de temporada

9

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Escalopa de vedella
Patata al caliu
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

10

Bròquil i pastanagues amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda logurt natural

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Mel i mató

13

Mongeta tendra amb patata
Fideuà de peix
amb salsa allolioli
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

14

Crema de pastanaga i carbassa
amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat
Fruita de temporada

15

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Truita de formatge
Fruita natural de temporada

16

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
amb Cuscús de verdures
Fruita natural de temporada

17

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses
Fruita natural de temporada

20

Crema de bròquil, patata i pastanaga
amb rostes de pa al forn
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates cremós
Hamburgueses vegetals amb samfaina
Fruita natural de temporada

21

Llenties estofades amb arròs
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravel·la integral
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita natural de temporada

22

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

23

Sopa d'au amb meravel·la
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Fruita natural de temporada

24

Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigró casolanes
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Postres d'aniversari

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Sípia a la planxa amb all i julivert
Abergínia a la planxa
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorem, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.



Dilluns

27 Nov

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i brie
Bunyols de bacallà
Fruita natural de temporada

Dimarts

28 Nov

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Fideus integrals amb verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada i bolets
Fruita natural de temporada

Dimecres

29 Nov

Fesolets amb verdures
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Sonsos arrebossats amb enciam, cogombre i pastanaga ratllada
Fruita natural de temporada

Dijous

30 Nov

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Truita amb formatge
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

Divendres

1

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Pinxo amb daus de porc i pinya
Mel i mató

4

Purè de bledes i patata
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Cigrons saltats amb panses, pinyons
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

5

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Cuixa de pollastre a la planxa
Patata al caliu
logurt amb anacards

6

7

Bròquil i pastanagues amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Patata i bròquil
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

8

11

Mongeta tendra amb patata
Fideuà de peix amb salsa allolioli
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Truita de patates i ceba
Fruita natural de temporada

12

Crema de moniato, pastanaga i ceba
amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Seitons arrebossats
Fruita natural de temporada

13

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de temporada
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

14

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb salmó i pastanaga
Fruita natural de temporada

18

Crema de bròquil, patata i pastanaga
amb rostes de pa al forn
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Anelles de calamar a la planxa amb cuscús
logurt natural amb ametlles

19

Llenties estofades amb arròs
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

20

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

21

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i prunes
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Patates xips
Neules i torrons

i per sopar...
Coliflor gratinada
Filet de gall dindi arrebossat
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

22

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.