



LLIURE DISPOSICIÓ

10 Llenties estofades amb
verdures (pastanaga i pebrots)
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb amanida (enciam,
olives i pipes de girasol)
Fruita del temps i **pa integral**

Carxofes saltades amb pernil
Seitons arrebossats amb amanida verda
logurt natural sense sucre

17 Crema de carbassó amb
crostons
Mandonguilles mixtes guisades
mar i muntanya (tires de calamar i
pastanaga) amb cuscús
Fruita del temps

Cabdells amb tonyina
Bacallà al pilpil amb piperrada
logurt natural sense sucre

24 Mongeta verda amb patata
Salstitxes de porc en salsa de
tomàquet, ceba i pastanaga
Fruita del temps

Sopa de galets
Llibrets de llom farcits de pernil dolç i
formatge amb amanida verda
logurt amb ametlles

4 Arròs caldós amb verdures
(porros, carbassa i xampinyons)
Trita francesa amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
Fruita del temps

Espinacs a la crema (beixamel i formatge)
Pintxos de pollastre amb tomàquet al forn
logurt natural sense sucre

11 Sopa de peix amb pistons
Trita de patata amb amanida
(enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Bledes amb patata
Wok de pollastre amb pebrots i ceba
Quallada amb mel

18 Estofat de cigrons amb ceba i
espinacs
Trita de tonyina amb amanida
(tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Arròs tres delícies
Pit de pollastre a la planxa amb amanida
Bol de iogurt amb fruita

25 Sopa de l'àvia amb pasta
Trita paisana de verdures
amb amanida (enciam, olives i
pastanaga)
Fruita del temps

Pèsols saltats amb patates
Gall dindi en salsa de verdures
logurt natural sense sucre

ESCOLA BUFALÀ BASAL

5 Crema de pastanaga i moniato
Bunyols de bacallà amb
amanida (blat de moro, tomàquet i
olives)
Fruita del temps

Cuscús amb panses i gambetes
Tonyina amb ceba confitada i sofregit de
tomàquet
Bol de iogurt amb fruita

12 Arròs a la napolitana (tomàquet i
orenga)
Limanda al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Bròquil gratinat
Hamburguesa vegetal a la planxa amb patata
al caliu
logurt natural sense sucre

19 Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi amb
bolets i pastanaga
Fruita del temps

Sopa Juliana de verdures
Llenguado amb tomàquet al forn
logurt natural amb nous

26 Mongetes pintes amb sofregit
de verdures (salsa de tomàquet, ceba,
all i pebre vermell)
Varetes de peix amb amanida
(enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Amanida de tomàquet, mozzarella i alvocat
Sardines amb moniato al forn
Bol de iogurt amb fruita

6 Estofat de patata amb
verdures (pastanaga i pèsols)
Contra cuixa de pollastre al
forn amb amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Mongeta verda amb pernil saltat
Quiche a la carbonara
Quèfir amb mel

13 Crema de tador (carbassa i porros)
Cap de llom amb salsa
barbacoa amb patata panadera
logurt natural

Sopa de l'àvia amb meravella
Ous trencats amb xampinyons
Fruita del temps

20 Llacets amb salsa de
formatge
Lluç al forn amb amanida
(enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Crema de carbassa i taronja
Ous remenats amb alls tendres i gambetes
logurt natural sense sucre

27 Crema de verdures (patata,
pastanaga i carbassó)
Contra cuixa de pollastre al
forn amb verdures (pebrots i
ceba)
Fruita del temps i **pa integral**

Purè de coliflor
Trita de patates amb albergínia al forn
Natilles

7 Sopa d'au amb estrelles
Peix fresc segons mercat al forn
amb pisto de verdures (tomàquet,
carbassó, ceba i pebrots)
logurt natural

Purè de porros
Llom a la planxa amb verdures
Rodanxes de taronja amb canyella

14 Trinxat de verdures
(col i patata)
Rap a la jardineria (pèsols i
pastanaga) amb arròs pilaf
Fruita del temps

Hummus amb bastonets de pastanaga
Perca al papillot amb espàrrecs al forn
logurt natural amb nous

21 **Chow Mein**
(fideus d'arròs amb col, pastanaga, pebrots i
salsa de soja)
**Pollastre a la llimona amb
amanida xinesa** (enciam, pastanaga
ratllada, pernil cuit, blat de moro i salsa xinesa)
Flam xinès
(flam d'ou)

28 Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà a la mussolina d'all
amb amanida (enciam, pastanaga i
olives)
logurt natural

Cuscús saltat amb verdures
Aletes de pollastre amb amanida
Poma al forn amb canyella

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA
*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.