



DILLUNS

- Crema de carbassa amb crostons
Trita de patata amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

Mix de verdures al curri
Pit de pollastre a la planxa amb amanida logurt amb nous

8

FESTIU

- Crema de carbassó amb crostons
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida mixta
Torrada d'escalivada amb tonyina logurt natural

DIMARTS

- Bròquil a la gallega
Crestes de tonyina amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Mongeta verda saltada amb pernil
Llenguado a la planxa amb patates logurt natural

9

- Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
logurt natural

Hummus amb bastonets de pastanaga
Wok de pollastre amb verdures
Plàtan banyat amb xocolata negra

16

- Arròs amb tomàquet
Limanda amb carbassó i pastanaga al forn
Fruita del temps

Pèsols saltats amb pernil
Ous gratinats amb beixamel logurt amb kiwi

DIMECRES

- Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada)
Salsitxes de porc a la planxa amb pebrots al forn
Fruita del temps

Quinoa amb verdures
Llobarro al forn amb amanida logurt natural amb fruites del bosc

10

- Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de poma i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

Sopa de l'àvia
Perca al forn amb llit de patata i ceba logurt natural

17

- Cigrons al pesto (formatge, oli i alfàbrega)
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Crema de moniato
Bistec de vedella amb carxofes al forn Quèfir

DIJOUS

- Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
Bacallà a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Sopa d'au amb galets
Broqueta de gall dindi amb espàrrecs logurt natural

11

- Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Contra cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Crema d'api i poma
Ous remenats amb pernil del país logurt natural

18

- Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives
Fruita del temps

Mongeta verda a l'allet amb pastanaga
Pollastre arrebossat amb xampinyons logurt natural

DIVENDRES

- LLIURE DISPOSICIÓ**

12

- Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)
Caldereta de rap amb patates
Fruita del temps

Bledes saltades amb alls i panses
Llom a la planxa amb amanida Quallada amb mel

19

MENÚ DE NADAL

- Sopa de nadal amb galets
Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides
Torró de xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
crem la màgia
Nadalenc!

Bon Nadal
ple d'amor!

eendermar

Hola, soc en
CAROTET BARRETINA!
Amb el Tió, faig
cagar turrons i regals.
Bones festes
màgiques!



**Bones Festes i Felicitat
Any Nou!**

**ESCOLA BUFALÀ
BASAL**

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 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g - Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g - Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g - Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g

