

## Gener

DEL 8 AL 12 DE  
GENERESPIRALS AMB SOFREGIT  
DE VERDURES (ceba,  
carbassó, tomàquet, pebrot  
verd)CROQUETES DE BACALLÀ  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 15 AL 19 DE  
GENERLLENTIES  
ESTOFADES AMB  
MILLTRUITA CAMPEROLA  
amb amanida variada

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE  
GENERARRÒS AMB  
VERDURES (ceba,  
tomàquet, pebrot verd,  
pèsols,)OUS REMENATS AMB  
PERNIL amb enciam i  
pastanaga

Fruita del temps

DEL 29 AL 31 DE  
GENERPASTA INTEGRAL A LA  
NAPOLITANAPEIX AL FORN  
amb verdures

Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TRINXAT DE COL I  
PATATAPOLLASTRE GUISAT AL  
ROMANÍ  
amb tomàquet, olives i  
blat de moroIogurt natural s/sucre /  
got de lletARRÒS AMB  
TOMÀQUETFRICANDÓ DE GALL  
DINDI amb xampinyons i  
amanidaIogurt natural s/sucre /  
got de lletPOTATGE DE  
MONGETA BLANCA  
AMB VERDURES I  
PATATAGALL DINDI AL  
FORN amb amanidaIogurt natural s/sucre /  
got de lletPATATES GUISADES  
AMB VERDURESPOLLASTRE A LA  
LLIMONA  
Amb amanidaIogurt natural s/sucre / got  
de lletComencem  
un nou any  
ple  
d'experiències!Al menjador,  
Bohes  
Receptes i  
sabors.Al pati, nous  
jocs i  
activitats!CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURESTRUITA DE CARBASSÓ  
amb amanida

Fruita del temps

BRÒQUIL  
AMB PATATACIGRONS ESTOFATS  
(carbassa, tomàquet,  
ceba, pastanaga)

Fruita del temps

MONGETA VERDA  
AMB PATATESMANDONGUILLES  
MIXTES CASOLANES  
AMB TOMÀQUET

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURESTRUITA DE PATATES  
amb amanida

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

ARRÒS MARINER

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTAPEIX AL FORN  
amb patata caliu

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE A LA  
PLANXA  
amb amanida

Fruita del temps

ESPINACS AMB PATATA

BOTIFARRA AL FORN  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE AL FORN  
Amb samfaina

Fruita del temps

SOPA DE VERDURES  
AMB PASTAPEIX FRESC AL FORN  
amb patates fregides

Fruita del temps

La verdura i la fruita és de TEMPORADA i de conreus de PROXIMITAT: **Mandarina, Taronja, poma, pera, plàtan, kiwi**L'**amanida variada** pot contenir vegetal de temporada i proximitat com: enciam, pastanaga, tomàquet, cogombre, olives, blat de moro.Els **iogurt** servits són **natural i sense sucre**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els peixos a servir són: **Lluç, gallineta**

## A l'escola han dinat

## A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletíes amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.