

Menú escolar **Octubre - 2022****Dilluns****3**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Cruixents de pollastre arrebossat casolans  
Patates a grills al forn amb espècies  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de meravella  
Filet de gall dindi a la Romana  
Saltat de pastanaga  
Fruita natural de temporada

**Dimarts****4**

Lenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives  
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

**Dimecres****5**

Amanida verda amb pastanaga, poma i olives  
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat  
Mel i mató

**Dijous****6**

Sopa de lluç i crancs amb arròs  
Hamburguesa casolana de seitó i xampinyons a la planxa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

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

**Divendres****7**

Mongetes seques saltades amb all i julivert  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

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

**10**

Espaguetis al pesto  
Lenties estofades amb verdures d'hivern  
Fruita de temporada

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

**11**

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**12****13**

Pèsols guisats amb patates  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

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

**14**

Arròs caldós d'hortalisses  
Truita de verdures  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
logurt natural

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

**17**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Nuggets de carn vegetal  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

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

**18**

Sopa de galets petits i cigrons  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
logurt natural

i per sopar...  
Truita amb formatge  
Verdures al vapor  
Fruita natural de temporada

**19**

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn amb ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

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

**20**

Crema de verdures de temporada  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

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

**21**

Lenties estofades amb arròs  
Truita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**24**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bròquil i pastanaga al vapor  
Filet de gall dindi arrebossat  
Fruita natural de temporada

**25**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

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

**26**

Coliflor gratinada amb beixamel  
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de fideus  
Llom de salmó amb compota de poma  
Fruita natural de temporada

**27**

Arròs amb verdures  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

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

**28**

Crema de carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets  
Enciams variats amanits  
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, mòlera, fruita 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