

Menú escolar

Gener - 2026

Menú Base Escoles PDM-B



Dilluns

5

Dimarts

6

Dimecres

7

Dijous

8

Divendres

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga ratllada i blat de moro
Crema de vainilla

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

Fesolets amb verdures
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxetes de tomàquet madur amb olives verdes, oli i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

12

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de verdures
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Escalopa de vedella
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

13

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Trita de patates
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

14

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades
Fruita de temporada

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

15

Crema de pastanaga i carbassa
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Pinxos de rap i pebrots
Xips de moniato
logurt natural amb ametlles

16

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i blat de moro
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

19

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Seitons arrebossats
Verdures saltades
Fruita natural de temporada

20

Sopa amb arròs integral
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn
Fruita natural de temporada

21

Pèsols estofats
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Ous durs amb salsa de tomàquet
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita natural de temporada

22

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

23

Coliflor amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Pastis d'ou amb verdures
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

26

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Moniato al caliu
Fruita de temporada

27

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur amb olives verdes, oli i orenga
amb fulles d'enciams meravel·la
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb patates
Bistec de vedella a la planxa/forn
Fruita de temporada

28

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita de temporada

29

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Fideuà de peix amb salsa allioli
Fruita de temporada

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli, alvocat i formatge
Trita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

30

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Daus de pollastre al curri
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Coliflor amb patata
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brot variats amb orellanes i panses
Fruita 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, sòrell, 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.