

Menú escolar Juny - 2026

Menú Base Escoles PDM-B



Dilluns

1

Sopa de lluç amb pistons
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimarts

2

Amanida de llenties amb pastanaga i poma
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

Dimecres

3

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Dijous

4

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Cigrons estofats amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres

5

Croquetes de pollastre
Entrepànet de salsitxes amb assortit de salses
Patates rosses
Gelats de gel sabor

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

8

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Arròs integral a la cassola
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

9

Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Iogurt natural

i per sopar...
"Gazpacho"
Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu
Iogurt natural amb ametlles

10

Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, blat de moro i olives verdes i negres)
Seitons arrebossats
Fruita natural de temporada

11

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonifol
Fruita natural de temporada

12

Bròquil amb patata
Croquetes de cigrò casolanes
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Ous farts d'estiu
Fruita natural de temporada

15

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Orada al forn amb moniato
Iogurt natural

16

Amanida d'arròs amb pastanaga i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i verat
Filet de porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

17

Fesolets bullits amb oli d'oliva
Pollastre guisat amb xampinyons
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes, pastanaga i verat
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

18

Cigrons estofats amb verdures
Trita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Bistec de vedella a la planxa/forn
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

19

Menú Festiu A
Menú Festiu B

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

22

23

24

25

26

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, sored, bròtola, llenguadina, mullera, 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.