

Menú escolar **Gener - 2022**

Dilluns

3

Dimarts

4

Dimecres

5

Dijous

6

Divendres

7

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Croquetes d'espínacs  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Remenat d'ou i ceba  
Verdures saltades  
Fruita natural de temporada

11

Lenties amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Fruita natural de temporada

12

Coliflor amb patata  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Xampinyons saltats amb pernil  
Hamburguesa vegetal amb panet  
Fruita natural de temporada

13

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Vedella estofada amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Torrades d'escalivada amb bonítol  
Fruita natural de temporada

14

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures al forn  
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda  
Fruita natural de temporada

17

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Trita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

18

Arròs xinès  
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

19

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Porrusalda  
Trita de formatge  
logurt natural amb ametlles

20

Cigrons estofats amb espínacs  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb col lombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassó  
Pinxos de rap i pebrots  
Fruita natural de temporada

21

Mongeta tendra amb patata  
Crep de pernil cuit i mozzarella  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge  
Espirals amb pesto  
Fruita natural de temporada

24

Bledes amb patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs 3 delícies  
Seitons arrebossadets  
Fruita natural de temporada

25

Tallarines camperes amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Mandonguilles vegetals amb salseta de tomàquet casolà  
Fruita natural de temporada

26

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

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Hummus amb bastonets de pa integral  
Fruita natural de temporada

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn amb ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby  
Fruita natural de temporada

28

Llenties estofades amb patates  
Nuggets de bròquil i formatge  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Pastís d'ou amb verdures  
Lesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
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, sorell, 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