

Menú escolar **Febrer - 2022****Dilluns****31 Ge**

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

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

Dimarts**1**

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb patates
Torrades amb olivada
Tall de formatge fresc
Fruita de temporada

Dimecres**2**

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Trita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

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

Dijous**3**

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc
Fruita de temporada

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

Divendres**4**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
logurt natural

i per sopar...
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brots variats amb orellanes i panses
Fruita de temporada

7

Trinxat de la Cerdanya
Gall dindi amb salsa d'ametlles amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Sipia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada

8

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita de temporada

9

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Tall de formatge fresc
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

10

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravella
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita de temporada

11

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Hummus amb bastonets de pa integral
Xampinyons saltats amb gambetes
Fruita de temporada

14

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

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

15

Lenties estofades amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Trita a la francesa
Fruita de temporada

16

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Bastonets de cogombre amb salsa de iogurt
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Patata al caliu
Fruita de temporada

17

Caldo d'hortalisses amb estrelletes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta blanca
Tomàquets xerri amanits amb ruca
Fruita de temporada

18

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Fregidets d'abadejo
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de peix amb sèmola de blat
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Fruita de temporada

21

Arròs xinés
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Hamburguesa vegetal
Fruita de temporada

22

Espinacs amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Llom de porc arrebossat amb panet
Fruita de temporada

23

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Trita de patata i ceba
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets
Fruita de temporada

24

Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniato
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa
Trita de patates i ceba
Fruita de temporada

25

Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...
Tomàquet amanit amb mozzarella
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
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