

Menú escolar **Març - 2022****Dilluns****28 Feb**

Llenties amb verdures  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa minestrone  
Broquetes de verdures, gambes i pinya  
Fruita de temporada

**Dimarts****1**

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

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

**Dimecres****2**

Arròs amb verdures  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Pa amb tomàquet i formatges variats  
Fruita de temporada

**Dijous****3**

Sopa de galets petits i cigrons  
Estofat de porc amb verdures  
Purè de patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga i poma  
Ous ferrats sucats amb pa integral  
Fruita de temporada

**Divendres****4**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Croquetes d'espinacs  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
logurt natural

i per sopar...  
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses  
Fruita de temporada

**7**

Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, poma, cranc i tonyina  
Fideuà (sipia i gambes) amb salsa alloli  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Broquetes de verdures, gambes i pinya  
Falafel al forn  
Fruita de temporada

**8**

Crema de mongetes seques  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**9**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Bròquil amb pastanaga i patata  
Cuscús amb verdures i ametlles  
Fruita de temporada

**10**

Bròquil i pastanagues amb patata  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de lentilles amb hortalisses i tonyina  
Fruita de temporada

**11**

Cigrons amb arròs integral i verdures  
Crep de pernil cuit i mozzarella  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida al gust  
Quiche d'ou amb verdures  
Plàtan amb xocolata negra

**14**

Mongeta tendra amb patata  
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa casolana de sofregit de tomàquet  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Seitons arrebossats  
Fruita de temporada

**15**

Llenties estofades amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats  
Trita de patata i ceba  
Fruita de temporada

**16**

Caldo amb estrelletes  
Canelons gratinats amb beixamel  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Fruita de temporada

**17**

Crema de verdures de temporada  
Crostets de pa al forn  
Croquetes de cigró casolanes  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Salsitxes vegetals a la planxa  
Escalivada de pebrot vermell i alberginies  
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
Fruita de temporada

**18**

Arròs a la cassola  
Trita a la francesa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
logurt natural

i per sopar...  
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba  
Calamars a la romana  
Fruita de temporada

**21**

Pèsols guisats amb patates  
Trita de xampinyons  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espirals amb verdures, lleties i panses  
Fruita de temporada

**22**

Espaguetis amb salsa de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu  
Fruita de temporada

**23**

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Pernillets de pollastre rostits  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Saltat de verdures  
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

**24**

Coliflor amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

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

**25**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Crema de carbassa  
Remenat d'ous amb espàrrecs, gambetes iallets tendres  
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