

Menú escolar **Maig - 2022**

Dilluns

25 Abril

Bledes amb patata
Canelons gratinats amb
beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb lletres
Truita de pebrots
Fruita de temporada

Dimarts

26 Abril

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes
cruixents
Bistec de vedella a la planxa
Fruita de temporada

Dimecres

27 Abril

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
iogurt natural

i per sopar...
Coliflor al vapor
Nuggets casolans amb salsa de
iogurt i espècies
Patata al caliu
Fruita de temporada

Dijous

28 Abril

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Tires de pollastre saltades amb
verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida variada
Orada al forn amb moniato
Fruita de temporada

Divendres

29 Abril

Amanida de llenties amb
tomàquet, tonyina i olives negres
Croquetes d'espínacs
Enciams variats amanits amb
tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Llibrets de gall dindi
Fruita de temporada

2

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb
tomàquet verd i col llombarda
iogurt natural

i per sopar...
Bledes amb patata
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

3

Empedrat (mongetes seques,
pastanaga, tomàquet vermell i
olives verdes)(s/px)
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Hamburguesa vegetal
Fruita natural de temporada

4

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Estofat de pollastre amb
guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita natural de temporada

5

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Nuggets de bròquil i formatge
Enciams variats amanits amb
raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
Truita de formatge
Fruita natural de temporada

6

Tallarines camperes amb
formatge ratllat
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Sonsos arrebossats
iogurt natural amb síndria

9

Espinacs amb patata
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

10

Espirals a la carbonara amb
formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor amb patata
Gall dindi arrebossat amb
cogombre i blat de moro
Fruita de temporada

11

Llenties estofades amb arròs
Salsitxes de porc amb salsa de
tomàquet
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
Fruita natural de temporada
iogurt amb ametlles

12

Saltat de pèsols, patata, ceba i
pernil salat
Truita de formatge
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita natural de temporada

13

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Croquetes de cigró casolanes
amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb
tomàquet verd i blat de moro
iogurt natural

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

16

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Botifarra de porc al forn
Patates fregides
Fruita de temporada

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

17

Amanida russa amb ou dur,
tonyina i olives verdes (maionesa
opcional)
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs saltats amb panses i
pinyons
Filet de porc amb salsa de
formatge
Fruita natural de temporada

18

Arròs amb verdures
Truita de bacallà
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
iogurt natural

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Mandonguilles vegetals amb
salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

19

Purè de cigrons amb bastonets
de pastanaga i pa torrat
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

20

Mongeta tendra amb patata
Espaguetis a la bolonyesa
vegetal
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita natural 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