

Menú escolar Setembre - 2022



Dilluns

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Nuggets de carn vegetal
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Nuggets de carn vegetal
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

Dimarts

6

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

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

Dimecres

7

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

Dijous

8

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

Divendres

9

Lentilles estofades amb arròs
Fruita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes)
logurt natural amb sàndria

12

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Fruita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
"Gazpacho"
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

13

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro
logurt natural amb ametlles

14

Crema de carbassa
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
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

15

Coliflor gratinada amb beixamel
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patata
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

16

Arròs amb verdurettes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

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

19

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Mitjana de vedella a la planxa amb herbes de Provença
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

20

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata gratinada al forn
Filet de porc amb salsa de formatge
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

21

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

22

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

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

23

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
logurt natural

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

26

Lentilles estofades
Fruita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

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

27

Espaguets a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de lentilles i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

28

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

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

29

Arròs cremós amb carbassa i ceba
Filet de carn magra de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades
Fruita de temporada

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

30

Cigrons estofats amb espinacs
Croquetes casolanes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Postres d'aniversari

i per sopar...
Purè de moniato i pastanaga
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 seïtò. 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