

Menú escolar Novembre - 2022



Dilluns

31 Oct

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 lletres
Pollastre al forn amb verdures
Fruita natural de temporada

Dimarts

1

Dimecres

2

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

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

Dijous

3

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

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Llom de salmó a la planxa
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

Divendres

4

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

i per sopar...
Patata i bledes
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Mel i mató

7

Lenties estofades
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Arròs a la cassola
Fruita natural de temporada

8

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

i per sopar...
Filet de gall dindi arrebossat
Patata al caliu
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

9

Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn
Rodó de porc al forn amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato al forn
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

10

Arròs cremós amb carbassa i ceba
Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn
Fruita de temporada

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

11

Cigrons estofats amb espinacs
Croquetes casolanes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Mel i mató

14

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Llacets amb verdures
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita natural de temporada

15

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

16

Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

17

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Sipia a la planxa amb all i julivert
Fruita natural de temporada

18

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

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

21

Espaguetis al pesto
Lenties estofades amb verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Fruita natural de temporada

22

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates cremós
Hamburgueses vegetals amb samfaina
Fruita natural de temporada

23

Trinxat de la Cerdanya
"Burrito vegetal" casolà
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravel·la integral
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita natural de temporada

24

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

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

25

Arròs caldós d'hortalisses
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Postres d'aniversari

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Rodó de vedella al forn amb purè de castanyes
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, mòlera, 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