

# Menú escolar Desembre - 2022



## Dilluns

### 28 Nov

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

i per sopar...  
Crema de carbassa i brie  
Trita amb formatge  
Albergínia arrebossada  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

### 29 Nov

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

i per sopar...  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada i bolets  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

### 30 Nov

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

i per sopar...  
Fideus integrals amb verdures  
Bunyols de bacallà  
Fruita natural de temporada

## Dijous

### 1

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

i per sopar...  
Purè de patates gratinat  
Sonsos arrebossats amb enciam, cogombre i pastanaga ratllada  
Fruita natural de temporada

## Divendres

### 2

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

i per sopar...  
Pinxo amb daus de porc i pinya  
Fruita natural de temporada  
Mel i mató

### 5

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

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Trita de pebrots  
Patata al caliu  
logurt amb anacards

### 6

### 7

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...  
Cigrons saltats amb panses, pinyons  
Orada al forn amb llimona  
Fruita natural de temporada

### 8

### 9

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

i per sopar...  
Patata i bròquil  
Orada al forn amb llimona  
Fruita natural de temporada

### 12

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 casolana de fideus  
Trita de patata i ceba  
Fruita natural de temporada

### 13

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

i per sopar...  
Crema de carbassa i moniato  
Gall dindi amb samfaina  
Fruita natural de temporada

### 14

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...  
Patates al forn amb salmó i pastanaga  
Fruita natural de temporada

### 15

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

i per sopar...  
Saltat de verdura i patata de temporada  
Pinxos de rap i pinya  
Fruita natural de temporada

### 16

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

i per sopar...  
Amanida al gust  
Seitons arrebossadets  
Patata al caliu  
Fruita natural de temporada

### 19

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

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i olives  
Filet de gall dindi arrebossat  
logurt natural amb ametlles

### 20

Crema de bròquil i carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Hamburguesa vegetal  
Patates rosses  
Fruita natural de temporada

### 21

Caldo de nadal amb galets  
Pollastre de Nadal amb panses i prunes  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Xips i refrescs  
Neules i torrons

i per sopar...  
Quinoa amb verdurettes i fruita seca  
Llom de salmó amb compota de poma  
Fruita natural de temporada

### 22

### 23

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