

Menú escolar **Gener - 2023**

Dilluns

2

Dimarts

3

Dimecres

4

Dijous

5

Divendres

6

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

10

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

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

11

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Quinoa amb verdurettes i fruita seca
Fruita natural de temporada

12

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

13

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 carbassa i moniato
Trita de formatge
Fruita natural de temporada

16

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...
Coliflor gratinada
Orada al forn amb llimona amb arròs blanc saltat
Fruita natural de temporada

17

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i blat de moro
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita natural de temporada

18

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...
Porrusalda
Trita de pernil cuit
Xips de moniato
logurt natural amb ametlles

19

Coliflor gratinada amb beixamel
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó
Pinxos de rap i pebrots
Fruita natural de temporada

20

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

i per sopar...
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

23

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Estofat de porc amb verdurettes amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Seitons arrebossats
Amanideta verda
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

25

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

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

26

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

i per sopar...
Sopa amb lletres
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

27

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Pastís d'ou amb verdures
Lesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
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, fruita 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