

Menú escolar **Febrer - 2023****Dilluns****30 Ge**

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

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i
pastanagues
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Moniato al caliu
Fruita de temporada

Dimarts**31 Ge**

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...
Espinacs amb patates
Fricandó de vedella amb
xampinyons
Fruita de temporada

Dimecres**1**

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Filet de carn magra de porc a la
planxa amb mongeta tendra i
pastanagues saltades
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema d'albergínia
Quinoa amb mongeta tendra i
fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

Dijous**2**

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

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli,
alvocat i formatge
Trita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

Divendres**3**

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...
Macarrons amb verdures
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brots variats amb orellanes i
panses
Fruita de temporada

6

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Mandonguilles de vedella a la
jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Sípia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada

7

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

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ous, ceba i
xampinyons
Fruita de temporada

8

Amanida verda amb pastanaga,
poma i olives
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Tall de formatge fresc
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita de temporada

9

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...
Sopa d'au amb meravella
Llenguado a la planxa amb
pebrot escalivat
Fruita de temporada

10

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...
Amanida al gust
Mini pizzas d'albergínia i
mozzarella
Fruita de temporada

13

Purè de moniato i ceba
Arròs saltat amb lentilles i
verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i
pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba,
carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

14

Hummus 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...
Patates al forn
Hamburguesa de vedella a la
planxa
Carxofa saltada
Fruita de temporada

15

Trinxat de la Cerdanya
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravella
Cuixetes de pollastre a la
cassola amb ceba i pastanaga
Fruita de temporada

16

Amanida amb dauets de truita,
cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniato
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta
blanca
Trita de patata i ceba
Tomàquets xerri amanits amb
ruca
Postres Lladers

17

Macarrons a la bolonyesa amb
formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans
Enciams variats amanits amb
remolaxa i blat de moro
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...
Sopa de peix amb sèmola de
blat
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita de temporada

20

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

i per sopar...
Sopa de lletres
Rodó de vedella al forn amb
saltat de bolets
Fruita de temporada

21

Brou de carn amb galets
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Llom de porc arrebossat amb
panet
Fruita de temporada

22

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Nuggets de bròquil i formatge
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

23

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i
patata al caliu
Fruita de temporada

24

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

i per sopar...
Tomàquet amanit amb
mozzarella
Trita de formatge i llesca de pa
amb tomàquet
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, mòlera, 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