

Menú escolar **Març - 2023****Dilluns****27 Feb**

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...
Sopa minestrone
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Fruita de temporada

Dimarts**28 Feb**

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...
Crema de carbassa i poma
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

Dimecres**1**

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...
Bròquil i pastanaga al vapor
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita de temporada

Dijous**2**

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

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga i poma
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita de temporada

Divendres**3**

Arròs amb verdurettes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb ou dur
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses
Fruita de temporada

6

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

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Llom de salmó a la planxa
Xips de moniato
Fruita de temporada

7

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pastis de patata, verdures i carn gratinat
Fruita de temporada

8

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

i per sopar...
Bròquil amb pastanaga i patata
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita de temporada

9

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

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles
Fruita de temporada

10

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Amanida al gust
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

13

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

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossadets
Cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

14

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

i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats
Fruita de patata i ceba
Fruita de temporada

15

Trinxat de la Cerdanya
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

16

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Cuixa de pollastre a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsitxes de porc al forn
Escalivada de pebrot vermell i albergínies
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

17

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...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Anelles de calamar a la planxa
Olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

20

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

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

21

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...
Sopa casolana de fideus
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu
Fruita de temporada

22

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

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Fruita de pebrots
Fruita de temporada

23

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...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de temporada

24

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...
Arròs xinès
Conill amb allioli
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