

Menú escolar **Maig - 2024**

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

**Dilluns****29 Abril**

Mongeta tendra amb patata
Fideuà de peix
amb salsa alliooli
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pollastre al forn
Xips de xirivía i moniato
Fruita natural de temporada

Dimarts**30 Abril**

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
logurt natural

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

Dimecres**1****Dijous****2**

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Fruita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb
dauets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita natural de temporada

Divendres**3**

Crema de carbassó
amb rostes de pa al forn
Llom de porc al forn amb salsa
d'ametlles
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
logurt amb ametlles

6

Amanida camperola de patata
(tomàquet vermell, blat de moro i
olives verdes i negres)
Aletes de pollastre amb soja, mel
i llimona
Xips de xirivía i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus amb bastonets de pa
integral
Saltat de verdures
logurt natural

7

Espaguetis integrals amb salsa
de formatges
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes negres
logurt natural

i per sopar...
Espinacs saltats amb panses i
pinyons
Filet de porc amb salsa de
formatge
Fruita natural de temporada

8

Crema de carbassa
amb rostes de pa al forn
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Fruita de pebrots
Fruita natural de temporada

9

Fesolets amb verdures
Fruita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita natural de temporada

10

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Croquetes de cigró casolanes
amb salsa tzatziki
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita natural de temporada

13

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Fruita de verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
logurt natural

i per sopar...
Patata i bròquil
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

14

Amanida d'arròs amb pastanaga
i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Falafel al forn
Cogombre i pastanaga
Fruita natural de temporada

15

Cigrons estofats amb patates
Croquetes d'espínacs
Rodanxetes de tomàquet madur,
amb olives verdes, cogombre
amb fulles d'enciam romana i
vinagreta de iogurt grec, oli,
menta i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Fruita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

16

Espinacs amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Fruita natural de temporada

17

Empedrat (mongetes seques,
pastanaga, olives verdes i
tonyina)
Llom de porc a la planxa amb
mongeta tendra i pastanagues
saltades
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb pèsols i
pastanaga baby
Fruita natural de temporada

20

Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa mixta (porc i
vedella) a la planxa
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Llenguado a la planxa amb
pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

21

Tallarines camperones
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Remenat d'ous amb patata, ceba
i pebrot i torradeta de pa
Mel i mató

22

Llenties estofades amb patates
Fruita de patata i ceba
Rodanxetes de tomàquet madur,
amb olives negres, formatge
fresc, oli i orenga amb fulles
d'enciam meravella
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Remenat d'ous amb patata, ceba
i pebrot i torradeta de pa
Mel i mató

23

Amanida russa amb ou dur,
tonyina i olives verdes (maionesa
opcional)
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb
dauets de pebrot vermell i blat de
moro
logurt natural

i per sopar...
Sípia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

24

Coliflor amb patata
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca
Bistec de vedella a la planxa
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, 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