

Menú escolar Gener - 2025

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

**Dilluns****6****Dimarts****7****Dimecres****8****Dijous****9****Divendres****10**

Arròs integral amb salsa de tomàquet
 Truita de formatge
 Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
 Iogurt 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

Crema de pastanaga i carbassa amb rostos de pa al forn
 Fricandó de vedella amb xampinyons
 Fruita de temporada

i per sopar...
 Quinoa amb verdures i fruita seca
 Truita de formatge
 Fruita natural de temporada

Fesolets amb verdures
 Cruixents de pollastre arrebossats casolans
 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...
 Puré de bròquil i pastanaga
 Pastís de patata i carn
 Fruita natural de temporada

13

Crema de verdures de temporada
 amb rostos de pa al forn
 Lasanya amb bolonyesa vegetal
 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

14

Mongeta tendra amb patata
 Peix fresc de Mercat
 Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
 Iogurt natural

i per sopar...
 Arròs amb verdures
 Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
 Patates rosses
 Fruita natural de temporada

15

Llenties estofades
 Truita a la francesa
 Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
 Fruita de temporada

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

16

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
 Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
 Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
 Fruita de temporada

i per sopar...
 Patates gratinades al forn
 Pinxos de rap i pebrots
 Xips de moniato
 Iogurt natural amb ametlles

17

Arròs xinès
 Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
 Fruita de temporada

i per sopar...
 Amanida de tomàquet i blat de moro
 Orada al forn amb llimona
 Fruita natural de temporada

20

Pèsols guisats amb patates
 Truita de patata i fonoll
 Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
 Fruita de temporada

i per sopar...
 Arròs 3 delícies
 Seitons arrebossats
 Verdures saltades
 Fruita natural de temporada

21

Coliflor gratinada amb beixamel
 Peix fresc de Mercat
 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...
 Crema de verdures de temporada
 Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn
 Fruita natural de temporada

22

Sopa de galets petits i cigrons
 Mandonguilles de vedella a la jardineria
 Fruita de temporada

i per sopar...
 Amanida amb fruits secs
 Gall dindi guisat a la jardineria
 Fruita natural de temporada

23

Paella mixta d'arròs (pollastre, sípia i gambes)
 Croquetes d'espinacs
 Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
 Iogurt natural

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

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge ratllat
 Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
 Fruita de temporada

i per sopar...
 Pastís d'ou amb verdures
 Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
 Fruita de temporada

27

Macarrons a la bolonyesa vegetal
 Nuggets de bròquil i formatge
 Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
 Fruita de temporada

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

28

Risotto de formatges
 Peix fresc de Mercat
 Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
 Fruita de temporada

i per sopar...
 Espinacs amb patates
 Bistec de vedella a la planxa
 Fruita de temporada

29

Amanida juliana de colors
 Cigrons amb arròs integral i verdures
 Fruita de temporada

i per sopar...
 Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada
 Alvocàt i tomàquet amanit
 Fruita de temporada

30

Col amb patata
 Cuixa de pollastre a la planxa
 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...
 Pa integral amb tomàquet, oli, alvocàt i formatge
 Truita de carbassó i ceba
 Fruita de temporada

31

Llenties estofades
 Truita de pernil cuit
 Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
 Postres d'aniversari

i per sopar...
 Macarrons amb verdures
 Pinxo amb daus de porc i pinya
 Brossats variats amb orellanes i panses
 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, sorrell, 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.