

Menú escolar

Novembre - 2025

Menú Base Escoles PDM-B



Dilluns

3

Crema de carbassa
amb rostes de pa al forn
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

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

Dimarts

4

Lenties estofades amb patates
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...
Xampinyons saltats amb all i
julivert
Escalopa de vedella
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

Dimecres

5

Escudella barrejada (fideus,
cigrans i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i
verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Arròs a la cassola amb fesols i
verduretes
Fruita natural de temporada

Dijous

6

Amanida de tomàquet, olives
negres, orenga i formatge fresc
Fideuà de peix
amb salsa allioli
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato saltat
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Divendres

7

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Daus de pollastre al curri
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i
pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Mel i mató

10

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

i per sopar...
Verdures saltades al wok amb
daus de salmó i panses
Fruita natural de temporada

11

Brou de carn amb galets
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Iogurt natural

i per sopar...
Bledes amb patata
Conill al forn
Fruita natural de temporada

12

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

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga,
poma i olives
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

13

Mongetes seques saltades amb
all i julivert
Cuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Trita de formatge
amb Cuscús de verdures
Fruita natural de temporada

14

Bròquil amb patata
Croquetes de cigrò casolanes
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

17

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates cremós
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

18

Sopa d'au amb arròs
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes
cruixents
Hamburgueses vegetals amb
samfaina
Fruita natural de temporada

19

Bledes amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Iogurt natural

i per sopar...
Sopa amb meravella integral
Remenat d'ous amb espàrrecs,
gambetes iallets tendres
Fruita natural de temporada

20

Cigrans estofats amb verdures
Filet de formatge
Fulles d'enciams variats amb
daus de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs,
pinyons i panses
Fruita natural de temporada

21

Fesolets amb verduretes
Pollastre rostit amb bolets
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Sipia a la planxa amb all i julivert
Albergínia a la planxa
Fruita natural de temporada

24

Lenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i brie
Llom de bacallà amb salsa de
tomàquet
Fruita natural de temporada

25

Tallarines campestres amb
formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Falafel al forn
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

26

Pèsols estofats
Pollastre al forn amb salsa de
ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita
seca esmicolada
Remenat d'ous, ceba i
xampinyons
Fruita natural de temporada

27

Crema de carbassa
amb rostes de pa al forn
Paella mixta d'arròs (pollastre,
sipia i gambes)
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Llom de salmó a la planxa
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

28

Verdura de temporada amb
patata
Cigrans estofats amb verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Postres d'aniversari

i per sopar...
Moniato saltat
Bacallà amb salsa de tomàquet
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, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitò. 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.