

Menú escolar **Abril - 2024**

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

**Dilluns****1****Dimarts****2****Dimecres****3****Dijous****4****Divendres****5**

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

i per sopar...
Verdura de temporada
Conill al forn
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles mixtes amb salsa
d'ametlles
Fruita de temporada

i per sopar...
Fesolets bullits amb oli d'oliva
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

Caldo vegetal amb pasta de
llegum
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Espaguetis a la putanesca
Fruita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Iogurt natural granel

i per sopar...
Hummus de cigrons amb
bastonets de pastanaga i pa
torrat
Crep de pernil cuit i mozzarella
Fruita de temporada

8

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Fideuà de peix
amb salsa allíoli
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de
moro, pastanaga i tonyina
Pit de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

9

Amanida d'arròs (arròs,
pastanaga, tomàquet vermell i
olives verdes)
Trita de patata i ceba
Pa amb tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Seitons arrebossadets
Escarola amb brins d'api i olives
verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

10

Fesolets amb verdures
Croquetes d'espinacs
Rodanxetes de tomàquet madur,
amb olives verdes, cogombre
amb fulles d'enciam romana i
vinagreta de iogurt grec, oli,
menta i orenga
Iogurt natural granel

i per sopar...
Crema de carbassó
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita de temporada

11

Hummus de cigrons amb
bastonets de pastanaga i pa
torrat
Estofat de pollastre amb
guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Remenat d'ous, ceba i
xampinyons
Fruita de temporada

12

Amanida russa amb ou dur,
tonyina i olives verdes (maionesa
opcional)
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

15

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Trita de verdures
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs amb pastanaga,
blat de moro i tonyina
Falafel al forn
Fruita de temporada

16

Bròquil i pastanagues amb
patata
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Conill amb allíoli
Fruita de temporada

17

Arròs amb verdures
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de llegums
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

18

Empedrat (mongetes seques,
tomàquet vermell i olives verdes)
Pollastre al forn amb ceba
Pastanaga ratllada
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Filet de lluç amb ceba, all i llorer
al forn
Fruita de temporada

19

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur,
amb olives negres, formatge
fresc, oli i orenga amb fulles
d'enciam meravela
Iogurt natural granel

i per sopar...
Crema de carbassó
amb rostes de pa al forn
Trita a la francesa
Pastanaga ratllada, blat de moro,
nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

22

Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigrò casolanes
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures, llenties i
panses
Rodanxetes de tomàquet, olives
negres i amanides amb oli d'oliva
i orenga
Fruita de temporada

23

Sopa de lletres
Llibrets de porc farcits de pernil
cuit i formatge
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...
Coca d'escalivada
Empedrat (mongetes seques,
pastanaga, olives verdes i
tonyina)
Fruita de temporada

24

Llenties amb verdures
Trita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de
temporada
Hamburguesa de pollastre a la
planxa
amb arròs blanc saltat
Fruita de temporada

25

Crema de pastanaga
amb rostes de pa al forn
Arròs a la cassola amb fesolets i
verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida russa amb ou dur,
tonyina i olives
Filet de verat enfarinat
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

26

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat d'ous amb tomàquet,
formatge i pernil cuit
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
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 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.

Menú escolar **Maig - 2024**

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

**Dilluns****29 Abril**

Crema de carbassó amb rostes de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdura de temporada
Conill al forn
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts**30 Abril**

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa d'au amb arròs
Rap a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita de temporada

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

Caldo vegetal amb pasta de llegum
Mandonguilles mixtes amb salsa d'arnettes
Fruita de temporada

i per sopar...
Espaguetis a la putanesca
Fruita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

Divendres**3**

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
logurt natural granel

i per sopar...
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Crep de pernil cuit i mozzarella
Fruita de temporada

6

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

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Pit de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)
Truita de patata i ceba
Pa amb tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Seitons arrebossats
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

8

Fesolets amb verdures
Croquetes d'espinacs
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga
logurt natural granel

i per sopar...
Crema de carbassó
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita de temporada

9

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita de temporada

10

Amanida russa amb ou dur, tonyina i olives verdes (maionesa opcional)
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

13

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Truita de verdures
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i tonyina
Falafel al forn
Fruita de temporada

14

Bròquil i pastanagues amb patata
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Conill amb alloli
Fruita de temporada

15

Arròs amb verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de llegums
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

16

Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Pollastre al forn amb ceba
Pastanaga ratllada
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn
Fruita de temporada

17

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives negres, formatge fresc, oli i orenga amb fulles d'enciam meravel·la
logurt natural granel

i per sopar...
Crema de carbassó amb rostes de pa al forn
Truita a la francesa
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

20

Coliflor gratinada amb beixamel
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...
Crema de pastanaga
Hamburguesa de pollastre a la planxa
amb arròs blanc saltat
Fruita de temporada

21

Llenties amb verdures
Truita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida russa amb ou dur, tonyina i olives
Filet de verat enfarinat
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

22

Mongeta tendra amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures, llenties i panses
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

23

Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn
Arròs a la cassola amb fessols i verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat d'ous amb tomàquet, formatge i pernil cuit
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

24

Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural granel

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Bistec de vedella a la planxa
Patates rosses
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 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.

Dilluns

27 Maig

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

i per sopar...
Verdura de temporada
Conill al forn
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts

28 Maig

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Trita de formatge
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa d'au amb arròs
Rap a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita de temporada

Dimecres

29 Maig

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles mixtes amb salsa d'ametlles
Fruita de temporada

i per sopar...
Fesolets bullits amb oli d'oliva
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

Dijous

30 Maig

Lenties estofades
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Espaguetis a la putanesca
Trita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

Divendres

31 Maig

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Postres d'aniversari

i per sopar...
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Crep de pernil cuit i mozzarella
Fruita de temporada

3

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Fideuà de peix
amb salsa allíoli
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Pit de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

4

Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)
Trita de patata i ceba
Pa amb tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Seitons arrebossadets
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

5

Fesolets amb verdures
Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn
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 carbassó
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita de temporada

6

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita de temporada

7

Croquetes de pollastre
Entrepànet de salsitxes amb assortit de salses
Patates rosses
Gelats de gel sabor

i per sopar...
Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Arròs 3 delícies
Fruita de temporada

10

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de verdures
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i tonyina
Falafel al forn
Fruita de temporada

11

Bròquil i pastanagues amb patata
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Conill amb allíoli
Fruita de temporada

12

Arròs amb verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de llegums
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

13

Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Pollastre al forn amb ceba
Pastanaga ratllada
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn
Fruita de temporada

14

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives negres, formatge fresc, oli i orenga amb fulles d'enciam meravella
logurt natural granel

i per sopar...
Crema de carbassó amb rostes de pa al forn
Trita a la francesa
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

17

Coliflor gratinada amb beixamel
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...
Crema de pastanaga
Hamburguesa de pollastre a la planxa
amb arròs blanc saltat
Fruita de temporada

18

Llenties amb verdures
Trita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida russa amb ou dur, tonyina i olives
Filet de verat enfarinat
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

19

Mongeta tendra amb patata
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures, llenties i panses
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

20

Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn
Arròs a la cassola amb fessols i verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat d'ous amb tomàquet, formatge i pernil cuit
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

21

Espirals bullits amb oli d'oliva amb els ingredients per l'amanida
Cuixa de pollastre a la planxa amb maionesa
amb salseta de tomàquet casolana
Patates xips
Gelats de gel sabor

i per sopar...
Coca d'escalivada
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
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 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.