



AMPA

ESCOLES DE GURB

MENÚ DE TARDOR – HIVERN

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1						
Del 29 d'Octubre al 2 de Novembre	DINAR	Espaguetis amb sofregit de tomàquet	Mongetes tendres, patates i pèsols	Cigrons amb pastanaga	Caldo amb pasta	Arròs amb verdures i carn (tomàquet, pebrot, xampinyons i carn)
Del 26 al 30 de Novembre		Filet de bacallà arrebossat amb tomàquet i olives	Pilotilles amb verdures	Peix fresc (segons mercat) amb verdures saltejades	Pollastre o indiot amb tomàquet i olives	Truita de carbassó amb pa amb tomàquet
Del 31 de Desembre al 4 de Gener		Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
Del 28 de Gener a l'1 de Febrer		Verdura amb patata	Sopa amb arròs	Pa amb tomàquet	Crema de verdures	Pizza amb vegetals
Del 25 de Febrer a l'1 de Març	SOPAR	Carn blanca	Peix amb verdura	Truita amb vegetals	Peix amb patata	pollastre o pernil
Del 25 al 29 de Març		Fruits secs	logurt	Fruita del temps	Fruits secs	logurt
SETMANA 2						
Del 5 al 9 de Novembre	DINAR	Macarrons a la bolonyesa	Minestra de verdures (patata, mongetes tendres, pastanaga, pèsols)	Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina i blat de moro	Crema de carbassó	Arròs amb tomàquet
Del 3 al 7 de Desembre		Sípia a la planxa amb tomàquet i olives	Conill al forn amb tomàquet i enciam	Estofat de lleties amb gall d'indi	Salsitxes de pollastre amb enciam i pastanaga	Truita de xampinyons amb tomàquet i olives
Del 7 a l'11 de Gener		Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
Del 4 al 8 de Febrer		Crema de verdures	Sopa amb sèmola	Verdura amb patata	Llegums amb verdures i	Verdures
Del 4 al 8 de Març	SOPAR	Ou amb pa	Peix amb verdura	Pa amb pernil	cereal (pa, arròs, quinoa o pasta)	Peix
Del l'1 al 5 d'Abril		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruits secs
SETMANA 3						
Del 12 al 16 de Novembre	DINAR	Macarrons amb sofregit de tomàquet	Patata i col o patata i bledes	Mongetes seques amb tomàquet amanit	Minestra de verdures (patata, mongetes tendres, pastanaga, pèsols)	Arròs amb verdures, ou dur i tonyina
Del 10 al 14 de Desembre		Calamars a la romana amb tomàquet i olives	Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga	Truita de carbassó amb pa amb tomàquet	Pollastre al forn amb xampinyons	Filet de bacallà arrebossat amb tomàquet i olives
Del 14 al 18 de Gener		Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
Del l'11 al 15 de Febrer		Verdures	Patata	Arròs	Sopa	Pizza (vegetals i carn blanca)
Del l'11 al 15 de Març	SOPAR	Carn blanca amb verdures	Peix amb amanida	Carn blanca amb verdures	Ou amb amanida	Formatge
Del 8 al 12 d'Abril		logurt	Fruits secs	Fruita del temps	logurt	
SETMANA 4						
Del 19 al 23 de Novembre	DINAR	Pasta vegetal amb sofregit de tomàquet i tonyina	Coliflor amb patates i i pastanaga	Lleties estofades amb ceba i tomàquet	Sopa de peix amb arròs	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, formatge i nous
Del 17 al 21 de Desembre		Bunyols de bacallà amb tomàquet i olives	Cuixa de pollastre amb prunes	Filet de llenguado al forn tomàquet i olives	Truita de patata amb enciam i tomàquet	Fideuada amb calamars i gambes
Del 21 al 25 de Gener		Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
Del 18 al 22 de Febrer		Verdures	Quinoa amb verdures	Crema de verdures	Llegums	Sopa de verdures
Del 18 al 22 de Març	SOPAR	Ou amb patata	Peix	Carn blanca amb pasta	Peix amb amanida	Pa amb pernil
		Fruits secs	logurt	Fruita del temps	logurt	Fruits secs