

**Dilluns****8**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes de pernil
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt 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

Dimarts**9**

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada

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

Dimecres**10**

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Pastís de patata i carn
Fruita natural de temporada

Dijous**11**

Fesolets amb verdures
Truita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
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

Divendres**12**

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

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

15

Purè de bledes i patata amb rostes de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

16

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

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

17

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i blat de moro
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Patates rosses
Fruita natural de temporada

18

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó
Remenat d'ous amb ceba i xampinyons
Fruita natural de temporada

19

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

22

Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda (all i juliver)
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Fruita de temporada

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

23

Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola
Fruita de temporada

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

24

Llenties estofades amb patates
Fideus de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

25

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

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

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Postres d'aniversari

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

29

Amanida juliana de colors
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

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

30

Caldo vegetal amb pasta de llegum
Truita de patata i fonoll
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

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

31

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

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

1 Feb

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Daus de pollastre al curri amb guarnició d'arròs blanc
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli, alvocat i formatge
Truita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

2 Feb

Crema de bròquil, patata i pastanaga
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Fruita de temporada

i per sopar...
Macarrons amb verdures
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brots 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, sorell, 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.

Menú escolar **Febrer - 2024**

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

**Dilluns****5**

Crema de pastanaga i carbassa
amb rostes de pa al forn
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...

Purè de patates gratinat
Sipia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada

Dimarts**6**

Arròs amb verduretets
Truita a la francesa
Rodanxes de pastanaga, poma i
pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

i per sopar...

Crema de carbassa i moniato
Tall de formatge fresc
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita de temporada

Dimecres**7**

Fesolets amb verduretets
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
brins d'api i rodanxetes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...

Patates al forn amb ceba
Filet de gall dindi a la planxa
Fruita de temporada

Dijous**8**

Amanida amb dauets de truita,
cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniato
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa d'au amb meravella
Truita de patata i fonoll
Pebrot verd al forn
Postres Llarders

Divendres**9**

Macarrons amb salsa bolonyesa
(50% porc i 50% vedella) amb
formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans

Fulles d'enciams variats amb
remolatxa crua ratllada i blat de
moro
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...

Amanida al gust
Mini pizzas d'albergínia i
mozzarella
Fruita de temporada

12

Purè de bledes i patata
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...

Quinoa saltada amb bròquil i
pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba,
carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

13

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de permil cuit
Escarola amb brins d'api i olives
verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa de meravella
Cuixetes de pollastre a la
cassola amb ceba i pastanaga
Fruita de temporada

14

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro,
nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...

Crema de carbassa amb rostes
cruixents
Hamburguesa mixta (porc i
vedella) a la planxa
Carxofa saltada
Fruita de temporada

15

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...

Arròs amb verduretets i mongeta
blanca
Tomàquets xerri amanits amb
ruca
Postres Llarders

16

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i
pipes amb fulles d'enciams
logurt natural

i per sopar...

Sopa minestrone
Truita de patata i ceba
Fruita de temporada

19

Crema de moniato, pastanaga i
ceba
amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda
(all i juliver) i
Fulles d'enciams variats amb
brins d'api i rodanxetes de raves
logurt natural

i per sopar...

Sopa de lletres
Seitons arrebossadets
Verdures saltades
Fruita de temporada

20

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

i per sopar...

Arròs amb verduretets
Truita de formatge
Fruita de temporada

21

Llenties estofades amb patates
Fideuà de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro,
nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida amb fruits secs
Llom de porc arrebossat amb
panet
Fruita de temporada

22

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

i per sopar...

Coliflor gratinada
Orada al forn amb carbassó i
patata al caliu
Fruita de temporada

23

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Cassoleta de cigrons al curri
amb patates i bròquil
Fulles d'enciams variats amb
remolatxa crua, pastanaga
ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...

Patata gratinada al forn
Filet de gall dindi al forn amb
salsa verda
Fruita de temporada

26

Amanida juliana de colors
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...

Moniato al forn
Broquetes de verdures, gambes i
pinya
Fruita de temporada

27

Caldo vegetal amb pasta de
llegum
Truita de patata i fonoll
Fulles d'enciams variats amb
remolatxa crua ratllada i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...

Bròquil i pastanaga al vapor
Pa amb tomàquet i formatges
variats
Fruita de temporada

28

Espirals a la carbonara amb
formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Rodanxes de pastanaga, poma i
pipes amb fulles d'enciams
logurt natural

i per sopar...

Crema de carbassa i poma
Mandonguilles de vedella a la
jardinera
Fruita de temporada

29

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Daus de pollastre al curri amb
guarnició d'arròs blanc
Escarola amb brins d'api i olives
verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida verda amb pastanaga i
poma
Ous ferrats sucats amb pa
integral
Fruita de temporada

1 Març

Crema de bròquil, patata i
pastanaga
Croquetes de cigrò casolanes
amb salsa tzatziki
Fruita de temporada

i per sopar...

Purè de patata
Llom de salmó amb compota de
poma
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, sored, 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.

**Dilluns****4**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Truita de verdures
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Orada al forn amb llimona
Xips de moniato
Fruita de temporada

Dimarts**5**

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Tomàquet amanit amb mozzarella
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita de temporada

Dimecres**6**

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita de temporada

Dijous**7**

Fesolets amb verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Sipia a la planxa i patata al caliu
Fruita de temporada

Divendres**8**

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb lletres
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

11

Puré de bledes i patata amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossats
Cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

12

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita de temporada

13

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats
Truita de patata i ceba
Fruita de temporada

14

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsitxes de porc al forn
Escalivada de pebrot vermell i alberginies
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

15

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Anelles de calamar a la planxa
Fruita de temporada

18

Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda (all i juliver)
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

19

Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola
Fruita de temporada

i per sopar...
Puré de patates gratinat
Truita de pebrots
Fruita de temporada

20

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Gall dindi amb samfaina
Fruita de temporada

21

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

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de temporada

22

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de gall dindi arrebossat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Postres d'aniversari

i per sopar...
Crema de carbassó
Conill amb allioli
Fruita de temporada

25**26****27****28****29**

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, sored, 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.