



El menú del mes. Gener '26



Data	Els dinars de la Xarranca	Propostes de sopars
dj..8	Arròs integral amb tomàquet; Llom a la planxa amb enciam, raves i olives; Fruita	Patata i mongetes; Bacallà al forn; Boles de cacau amb datils i avellana
dv.9	Espaguetis amb crema de llet i espinacs; Croquetes de bacallà amb enciam, cogombre i blat de moro; Fruita	Amanida de margallons i tonyina; Pollastre a la planxa; Fruita
10-11		
dll.12	Llenties estofades amb verdures, xoriç i costella i botifarra; Fruita	Patata i bleda; Xai a la brasa; Làctic
dm.13	Bròquil, pastanaga i patata; Vedella estofada amb pèsols; Fruita	Espirals d'espelta amb gambetes; Hamburguesa de seità; Mel i mató
dc.14	Enciam, tomàquet i ou dur i nous; Fideuà amb gambes i calamars; Fruita	Arròs amb pèsols; Rap amb pisto; Poma al forn
dj.15	Arròs amb pèsols, mongeta verda i pastanaga; Truita de tonyina amb enciam, blat de moro i ceba tendra; Fruita	Cigrons freds amb enciam, tomàquet i olives; Croquetes de bacallà; Làctic
dv. 16	Crema de pastanaga; Hamburgueses vegetals amb enciam, panses i pastanaga; Iogurt	Empedrat de mongetes blanques amb tonyina, ou dur i tomàquet; Fruita
17-18		
dll. 19	Tallarines amb all i julivert; Ous amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols; Fruita	Purè de patates; Salmó a la planxa; Fruita
dm.20	Arròs amb bolets; Bistec de vedella amb enciam, tomàquet i blat de moro; Fruita	Espaguetis integrals al pesto; Perca al forn amb carbassa; Fruita
dc.21	Crema de pèsols; Pollastre a l'allet amb patates fregides; Fruita	Saltejat de verdures; Brotxetes de conill; Fruita
dj. 22	Col i patata; Peix fresc amb enciam i pastanaga; Fruita	Purè de llenties; Sípia a la planxa; Fruita
dv.23	Enciam, tonyina, tomàquet i ceba tendra; Mongetes estofades amb hortalisses; Fruita	Arròs tres delícies; Salmó a la planxa; Làctic
24-25		
dll.26	Arròs amb llenties amb carbassó, ceba, pastanaga i moniato al forn; Fruita	Sopa juliana amb blat sarraí; Llom a la planxa; Iogurt de cabra
dm 27	Menú sorpresa!!!	Verdures saltejades; Truita de pernil; Làctic
dj.28	Espinacs i patates; Truita de formatge amb enciam, cigrons i ceba tendra; Fruita	Macarrons napolitana; Tonyina a la planxa; Fruita
dj.29	Cuines del món: Silpantxo (Arròs, patates, i escalopa de vedella amb amanida de pastanaga, ceba i tomàquet); Iogurt	Sopa de peix amb quinoa; Ou ferrat; Pera al forn
dv.30	Tortel·lini de formatge amb tomàquet; Peix fresc amb saltejat de pèsols i porro; Fruita	Arròs amb bolets; Salsitxes de galldindi; Fruita

Tots els menús van acompanyats de pa integral i aigua embotellada. El peix fresc no s'especifica per raons de mercat. Els iogurts sempre són naturals sense sucre. La fruita sempre és fresca de temporada.

