

<b>SOPAR</b>

<b>SOPAR</b>

<b>DIMECRES 1</b>
FESTIU
<b>SOPAR</b>

<b>DIJOUS 2</b>
- Crema de pastanaga - Mandonguilles mixtes (porc i vedella) amb xampinyons i amanida - Pera
<b>SOPAR</b> Peix al forn amb verdures, fruita

<b>DIVENDRES 3</b>
- Espirals amb salsa de tomàquet - Gall dindi a l'allet amb amanida - Taronja
<b>SOPAR</b> Pa amb tomàquet, truita a la francesa, amanida, fruita

<b>DILLUNS 6</b>
SETMANA DELS INFANTS
<b>SOPAR</b>

<b>DIMARTS 7</b>
SETMANA DELS INFANTS
<b>SOPAR</b>

<b>DIMECRES 8</b>
SETMANA DELS INFANTS
<b>SOPAR</b>

<b>DIJOUS 9</b>
SETMANA DELS INFANTS
<b>SOPAR</b>

<b>DIVENDRES 10</b>
SETMANA DELS INFANTS
<b>SOPAR</b>

<b>DILLUNS 13</b>
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Truita de carbassó amb amanida  - Plàtan
<b>SOPAR</b> Verdures al forn amb carn, amanida i frita

<b>DIMARTS 14</b>
- Hummus de mongeta seca amb bastonets de pastanaga - Espaguetis a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada) - Poma
<b>SOPAR</b> Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

<b>DIMECRES 15</b>
- Crema de carbassó - Pollastre a l'allet amb amanida - Pera
<b>SOPAR</b> Verdura del temps, ou dur, amanida i fruita

<b>DIJOUS 16</b>
- Amanida completa amb ou dur (enciam, tomàquet, olives) - Arròs a la cassola amb canana fresca - Iogurt natural ECO
<b>SOPAR</b> Crema tèbia de tomàquet, pollastre al forn, amanida

<b>DIVENDRES 17</b>
- Cigrons guisats amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba) - Botifarra de porc al forn amb amanida - Nespre
<b>SOPAR</b> Verdures al forn, peix blau, amanida i fruita

<b>DILLUNS 20</b>
- Crema de verdures (mongeta verda, patata, porro i ceba) - Tronquets de peix arrebossats amb amanida - Kiwi
<b>SOPAR</b> Sopa amb pasta, tofu saltat amb verdures i fruita

<b>DIMARTS 21</b>
- Amanida de cigrons amb hortalisses - Macarrons amb salsa de tomàquet - Plàtan
<b>SOPAR</b> Verdura al vapor, peix blau, amanida i fruita

<b>DIMECRES 22</b>
- Mongetes seques guisades amb verdures (carbassó, pastanaga) - Truita de patata i ceba amb amanida - Pera
<b>SOPAR</b> Crema verdures, gall dindi amb amanida i fruita

<b>DIJOUS 23</b>
- Arròs saltejat amb xampinyons - Estofat de gall dindi a la jardinera (sofregit de tomàquet amb pèsols) - Poma
<b>SOPAR</b> Saltejat de verdures amb cuscús i ou, fruita

<b>DIVENDRES 24</b>
- Llenties i patata al vapor - Pernillets de pollastre amb salsa ximixurri (romani, orenja, julivert, comí, pebre vermell) i amanida - Iogurt natural
<b>SOPAR</b> Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

<b>DILLUNS 27</b>
- Amanida de pasta amb hortalisses i salsa rosa casolana - Bacallà a la muselina d'alls amb patates al forn - Poma
<b>SOPAR</b> Espinacs amb ou poché, amanida i fruita

<b>DIMARTS 28</b>
- Bròquil i patata al vapor - Pollastre al forn de l'àvia amb amanida - Pera
<b>SOPAR</b> Crema d'api, truita francesa, amanida i fruita

<b>DIMECRES 29</b>
- Arròs integral saltat amb all i julivert - Truita de patata i ceba amb amanida - Plàtan
<b>SOPAR</b> Verdura del temps, peix, amanida i iogurt natural

<b>DIJOUS 30</b>
- Vichyssoise (crema de porros) - Gall dindi amb cuscús al curri - Iogurt natural
<b>SOPAR</b> Sopa de mill, ou, amanida i fruita

<b>DIVENDRES 31</b>
FESTIU
<b>SOPAR</b>

\* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques, exceptuant quan hi ha amanida de primer plat.  
\* Cada dia hi haurà pa integral  
\* Les truites estan elaborades amb ous frescos  
\* L'arròs i els llegums són de circuit curt i ecològics.  
\* Els arrebossats són d'elaboració pròpia i cuinats amb oli d'oliva.  
\* Els iogurts són de circuit curt i com a mínim un cop al mes són ECO

Els menús estan revisats per una dietista (Num. col·legiada: CAT30609) i seguint la guia: "Alimentació saludable en l'etapa escolar"  
  
Podeu consultar la guia en el següent enllaç:  
<https://hdl.handle.net/11351/1751.3>