

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**

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Calamars a la romana
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

Crema de carbassó amb rostes de pa al forn
Pollastre al forn amb ceba
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

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

Tallarines camperes amb formatge ratllat
Fruita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

8

Pèsols guisats amb patates
Fruita de formatge
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives negres, formatge fresc, oli i orenga amb fulles d'enciam meravella
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

9

Crema de carbassa amb rostes de pa al forn
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres
Fruita natural de temporada

10

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Llenties amb verdures
Filet de gall dindi a la planxa amb compota de poma i canyella
Fruita natural de temporada

11

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Fruita de patates i ceba
Fruita natural de temporada

12

Arròs xinès
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Iogurt natural

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de temporada
Seitons al forn amb all i julivert
Fruita natural de temporada

15

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Fruita a la francesa
Rodanxetes de tomàquet, olives verdes i cogombre amanides amb oli d'oliva i orenga
Iogurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Bistec de vedella a la planxa
Guacamole amb torradeta de pa
Fruita natural de temporada

16

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Croquetes d'espínacs
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor al vapor
Llibrets de gall dindi
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

17

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa d'au amb meravella
Fruita de pebrots
Fruita natural de temporada

18

Bròquil amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida variada
Orada al forn amb moniato
Fruita natural de temporada

19

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Fruita natural de temporada

22

Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Seitons arrebossats
Amanida verda d'enciams variats i vegetals
Fruita natural de temporada

23

Pèsols i patata (amb maionesa opcional)
Cuixa de pollastre a la planxa
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...
Cuscús amb verdures i ametlles
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

24

Risotto de formatges
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Falafel al forn
Xips de xirivía i pastanaga
Fruita natural de temporada

25

Llenties estofades
Fruita de verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

26

Sopa de lletres
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i formatge
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Dauets de pebrot vermell i blat de moro
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...
Coliflor gratinada
Remenat d'ous amb salsa de tomàquet
Iogurt natural amb sàndria

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, mullera, 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**

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

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pollastre al forn
Xips de xirivía i moniato
Fruita natural de temporada

Dimarts**30 Abril**

Crema de carbassó
amb rostes de pa al forn
Llom de porc al forn amb salsa
d'ametlles

Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
logurt amb ametlles

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

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Fruita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb
dauets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita natural de temporada

Divendres**3**

Llenties estofades amb patates
Filet de luç amb ceba, all i llorer
al forn
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
logurt natural

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

6

Amanida camperola de patata
(tomàquet vermell, blat de moro i
olives verdes i negres)
Aletes de pollastre amb soja, mel
i llimona
Xips de xirivía i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus amb bastonets de pa
integral
Saltat de verdures
logurt natural

7

Crema de carbassa
amb rostes de pa al forn
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Truita de pebrots
Fruita natural de temporada

8

Espaguetis integrals amb salsa
de formatges
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
logurt natural

i per sopar...
Espinacs saltats amb panses i
pinyons
Filet de porc amb salsa de
formatge
Fruita natural de temporada

9

Fesolets amb verdures
Truita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita natural de temporada

10

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
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...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita natural de temporada

13

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Truita de verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
logurt natural

i per sopar...
Patata i bròquil
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

14

Cigrons estofats amb patates
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
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Truita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

15

Amanida d'arròs amb pastanaga
i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Falafel al forn
Cogombre i pastanaga
Fruita natural de temporada

16

Espinacs amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Fruita de temporada

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

17

Empedrat (mongetes seques,
pastanaga, olives verdes i
tonyina)
Llom de porc a la planxa amb
mongeta tendra i pastanagues
saltades
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb pèsols i
pastanaga baby
Fruita natural de temporada

20

Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa mixta (porc i
vedella) a la planxa
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Llenguado a la planxa amb
pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

21

Llenties estofades amb patates
Truita de patata i ceba
Rodanxetes de tomàquet madur,
amb olives negres, formatge
fresc, oli i orenga amb fulles
d'enciam meravel·la
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Hamburguesa vegetal a la
planxa
Xampinyons saltats amb all i
julivert
Fruita natural de temporada

22

Tallarines camperes
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Remenat d'ous amb patata, ceba
i pebrot i torradeta de pa
Mel i mató

23

Amanida russa amb ou dur,
tonyina i olives verdes (maionesa
opcional)
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb
dauets de pebrot vermell i blat de
moro
logurt natural

i per sopar...
Sípia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

24

Coliflor amb patata
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca
Bistec de vedella a la planxa
Fruita natural 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, mullera, 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 Base Escoles PDC

Arròs, llenties, cigrons
i mongetes seques
ecològics.



Producte làctic



Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636



Dilluns

27 Maig

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

i per sopar...
Sopa amb meravel·la integral
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

Dimarts

28 Maig

Amanida juliana de colors
Mandonguilles mixtes amb salsa
d'ametlles
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó
Truita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimecres

29 Maig

Pèsols i patata (amb maionesa
opcional)
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates, carn picada,
ceba, carbassó i salsa de
tomàquet
Fruita natural de temporada

Dijous

30 Maig

Crema de carbassó
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes negres
Fruita de temporada

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

Divendres

31 Maig

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita natural de temporada

3

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Fricandó de vedella amb
xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Mini pizzas d'albergínia i
mozzarella
Broquetes de rap, gamba,
carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

4

Crema de carbassa
amb rostes de pa al forn
Aletes de pollastre amb soia, mel
i llimona
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes negres
Fruita de temporada

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

5

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet, olives
negres i amanides amb oli d'oliva
i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa
Filet de gall dindi al forn amb
salsa verda
logurt amb ametlles

6

Amanida de lleties, enciams
variats, pastanaga ratllada i
olives
Truita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb carbassó i
patata al caliu
Fruita natural de temporada

7

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

i per sopar...
Saitat de verdura i patata de
temporada
Truita amb formatge
Fruita natural de temporada

10

Espaguetis integrals amb salsa
de formatges
Truita de verdures
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
logurt natural

i per sopar...
"Gaspacho"
Croquetes casolanes
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

11

Crema de carbassó
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn
gratinat
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

12

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

13

Espinacs amb patata
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa barrejada (verdures i carn
del caldo amb pistons)
Fruita natural de temporada

14

Empedrat (mongetes seques,
pastanaga, olives verdes i
tonyina)
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Sandvitx d'alvocat, olivada i
bonitoll
Fruita natural de temporada

17

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Truita de carbassó i ceba
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

18

Mongeta tendra amb patata
Croquetes de cigrò casolanes
amb salsa tzatziki
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...
Espirals amb pesto
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

19

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

20

Amanida juliana de colors
Gall dindi guisat amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

21

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

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Fruita natural 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, mullera, 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.