

# 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

Coliflor amb patata amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

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

10

Arròs xinès  
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

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
Filet de gall dindi arrebossat  
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres  
logurt natural

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

15

Arròs amb verdurettes  
Fruita a la francesa  
Rodanxetes de tomàquet, olives verdes i cogombre amanides amb oli d'oliva i orenga  
logurt 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

Macarrons 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...  
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  
Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat  
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  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Remenat d'ous amb salsa de tomàquet  
logurt natural amb síndria

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, fruita 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  
daquets 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**

Mongetes seques saltades amb  
all i julivert  
Filet de carn magra de porc a la  
planxa  
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**

Crema de pastanaga  
amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa amb  
formatge ratllat  
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  
Pollastre rostit amb verdures i  
herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

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

**22**

Sopa d'au amb arròs  
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**

Hummus de cigrons amb  
bastonets de pastanaga i pa  
torrat  
Truita de patata i ceba  
Fulles d'enciams variats amb  
daquets de pebrot vermell i blat de  
moro  
Fruita de temporada

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

**24**

Coliflor amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Rodanxetes de tomàquet madur,  
amb olives negres, formatge  
fresc, oli i orenga amb fulles  
d'enciam meravella  
logurt natural

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 Escola Vinyes  
Verdes PDCArròs, llenties, cigrons  
i mongetes seques  
ecològics.

Producte làctic

Empresa  
sostenible

## 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  
Bolonyesa de lleties amb puré  
de patata gratinat  
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  
Arròs a la cassola amb fesols i  
verdures  
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  
Gelat de gel sabor

i per sopar...  
Saltat 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  
Bolonyesa de lleties amb puré  
de patata gratinat  
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

Mongetes seques saltades amb  
all i julivert  
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  
bonitol  
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

Amanida juliana de colors  
Gall dindi guisat amb patates  
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

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...  
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  
amb salseta de tomàquet  
casolana  
Patates xips  
Gelat 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, mòllera, fruita 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.