(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

# Menú escolar Setembre - 2025

**Menú Base Escola Vinyes Verdes PDC-A**

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **8**<br>Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat<br>Truita a la francesa<br>Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga<br>Iogurt natural<br><br>i per sopar...<br>Puré de bròquil i pastanaga<br>Sonsos arrebossats<br>Fruita natural de temporada | **9**<br>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn<br>Gall dindi guisat a la jardinera<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida juliana de colors<br>Pastís de patata, carn picada de vedella i xampinyons gratinat al forn<br>Fruita natural de temporada | **10**<br>Arròs amb verduretes<br>Filet de lluç al forn amb salsa verda<br>Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres<br>Ous farcits de verat i olives verdes<br>Fruita natural de temporada | **11** | **12**<br>Llenties estofades<br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>"Gazpacho"<br>Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat<br>Iogurt natural amb síndria |
| **15**<br>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn<br>Espaguetis a la bolonyesa de llenties<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Puré de bròquil i pastanaga<br>Llom de salmó a la planxa<br>Fruita natural de temporada | **16**<br>Pèsols estofats<br>Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>"Gazpacho"<br>Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu<br>Iogurt natural amb ametlles | **17**<br>Risotto de formatges<br>Peix fresc de Mercat<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Patates al forn amb ceba<br>Falafel amb salsa tzatziki<br>Fruita natural de temporada | **18**<br>Cigrons bullits amb oli d'oliva<br>Truita de pernil cuit<br>Enciams variats amanits amb raves i olives verdes<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida verda d'hortalisses<br>Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol<br>Fruita natural de temporada | **19**<br>Coliflor gratinada amb beixamel<br>Filet de gall dindi arrebossat<br>Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres<br>Iogurt natural<br><br>i per sopar...<br>Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada<br>Ous farcits d'estiu<br>Fruita natural de temporada |
| **22**<br>Sopa de lluç amb pistons<br>Truita de patata i fonoll<br>Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida amb fruits secs<br>Orada al forn amb moniato<br>Iogurt natural | **23**<br>Crema de carbassó amb rostes de pa al forn<br>Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles<br>Patates a grills al forn amb espècies<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu<br>Alvocat i tomàquet amanit<br>Fruita natural de temporada | **24**<br>Llenties estofades amb patates<br>Peix fresc de Mercat<br>Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i verat<br>Filet de porc amb salsa de formatge<br>Fruita natural de temporada | **25**<br>Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc<br>Fideuà de peix amb salsa allioli<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses<br>Bistec de vedella a la planxa<br>Alvocat i tomàquet amanit<br>Fruita natural de temporada | **26**<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Daus de pollastre al curri<br>Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga<br>Postres d'aniversari<br><br>i per sopar...<br>Crema de pastanaga<br>Quiche d'ou amb verdures<br>Fruita natural de temporada |
| **29**<br>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn<br>Arròs a la cassola amb au<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Mongeta tendra amb patata<br>Lluç amb salsa verda<br>Fruita natural de temporada | **30**<br>Llenties estofades<br>Truita de patata i ceba<br>Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada<br>Fruita natural de temporada | **1 Oct**<br>Espaguetis integrals amb salsa de formatges<br>Peix fresc de Mercat<br>Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres<br>Iogurt natural<br><br>i per sopar...<br>Sopa minestrone<br>Hummus de llenties i bastonets de pastanaga<br>Fruita natural de temporada | **2 Oct**<br>Mongetes seques saltades amb all i julivert<br>Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Suprema de salmó a la planxa<br>Patata al caliu<br>Tomàquet amanit amb orenga<br>Fruita natural de temporada | **3 Oct**<br>Bròquil amb patata<br>Croquetes de cigró casolanes<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)<br>Truita amb carbassó<br>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, 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.

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

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.

km.0

La Fageda Producte làctic

Business With Social Value

Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

# Menú escolar Octubre - 2025

**Menú Base Escola Vinyes Verdes PDC-A**

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **6**<br>Crema de verdures de temporada<br>amb rostes de pa al forn<br>Macarrons a la bolonyesa de llenties<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Sípia a la planxa i patata al caliu<br>Carbassó a la planxa<br>Fruita natural de temporada | **7**<br>Bledes amb patata<br>Filet de gall dindi arrebossat<br>Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres<br>logurt natural<br><br>i per sopar...<br>Amanida verda amb pastanaga, poma i olives<br>Llibrets de porc farcits de pernil cuit<br>Patata al caliu<br>Fruita de temporada | **8**<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Peix fresc de Mercat<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Mongeta verda saltada amb allet<br>Remenat d'ou i porro<br>Fruita natural de temporada | **9**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de formatge<br>Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Sopa de meravella<br>Gall dindi amb ceba, all i llorer al forn<br>Fruita natural de temporada | **10**<br>Fesolets bullits amb oli d'oliva<br>Pollastre guisat amb xampinyons<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Trinxat de la Cerdanya<br>Rodanxa de formatge fresc<br>Fruita natural de temporada |
| **13**<br>Llenties estofades amb arròs<br>Truita a la francesa<br>Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga<br>logurt natural<br><br>i per sopar...<br>Amanida amb fruita seca i formatge<br>Sardines fresques al forn<br>Patates rosses<br>Fruita natural de temporada | **14**<br>Pèsols amb patates bullides<br>Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Puré de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet<br>Alvocat i tomàquet amanit<br>Fruita natural de temporada | **15**<br>Tallarines campestres amb formatge ratllat<br>Peix fresc de Mercat<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida de tomàquet<br>Truita de patates<br>Fruita natural de temporada | **16**<br>Amanida juliana de colors<br>Paella mixta d'arròs (pollastre, sípia i gambes)<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada<br>Fruita natural de temporada | **17**<br>Verdura de temporada amb patata<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga<br>Fruita natural de temporada |
| **20**<br>Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat<br>Truita de verdures<br>Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga<br>logurt natural<br><br>i per sopar...<br>Mini pizzes d'albergínia i mozzarella<br>Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet<br>logurt amb anacards | **21**<br>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn<br>Llenties estofades amb patates<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Quinoa amb verduretes i fruita seca<br>Formatge<br>Fruita natural de temporada | **22**<br>Arròs amb verduretes<br>Peix fresc de Mercat<br>Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Verdura de temporada amb patata<br>Truita amb formatge<br>Fruita natural de temporada | **23**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Cruixents de pollastre arrebossat casolans<br>Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida de tomàquet i olives<br>Orada al forn amb carbassó i patata al caliu<br>Fruita natural de temporada | **24**<br>Mongetes seques estofades amb pastanagues<br>Llom de porc a la planxa<br>Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida amb fruita seca i formatge<br>Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol<br>Fruita natural de temporada |
| **27**<br>Crema de verdures de temporada<br>amb rostes de pa al forn<br>Espaguetis a la bolonyesa de llenties<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Bròquil i pastanaga al vapor<br>Llom de salmó amb compota de poma<br>Fruita natural de temporada | **28**<br>Pèsols estofats<br>Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Sopa de fideus<br>Filet de gall dindi arrebossat<br>Carbassó arrebossat<br>Fruita natural de temporada | **29**<br>Risotto de formatges<br>Peix fresc de Mercat<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Pastís de patata, verdures i carn gratinat<br>Alvocat i tomàquet amanit<br>Fruita natural de temporada | **30**<br>Cigrons bullits amb oli d'oliva<br>Truita de pernil cuit<br>Enciams variats amanits amb raves i olives verdes<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Espirals amb verdures<br>Falafel al forn<br>Fruita natural de temporada | **31**<br>Crema de moniato, pastanaga i ceba<br>Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets<br>Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro<br>Postres d'aniversari<br><br>i per sopar...<br>Truita de patata i ceba<br>Pa amb tomàquet<br>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, 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.

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

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.

Producte làctic

Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

# Menú escolar Novembre - 2025

**Menú Base Escola Vinyes Verdes PDC-A**

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **3**<br>Crema de carbassa<br>amb rostes de pa al forn<br>Truita de patata i fonoll<br>Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Moniato saltat<br>Bacallà amb salsa de tomàquet<br>Fruita natural de temporada | **4**<br>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)<br>Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida de tomàquet, nous i olives<br>Arròs a la cassola amb fesols i verduretes<br>Fruita natural de temporada | **5**<br>Llenties estofades amb patates<br>Peix fresc de Mercat<br>Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Escalopa de vedella<br>Patata al caliu<br>Xampinyons saltats amb all i julivert<br>Fruita natural de temporada | **6**<br>Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc<br>Fideuà de peix<br>amb salsa allioli<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada<br>Fruita natural de temporada | **7**<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Daus de pollastre al curri<br>Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga<br>Iogurt natural<br><br>i per sopar...<br>Mongeta tendra, patata i pastanagues<br>Remenat d'ou amb alls tendres<br>Mel i mató |
| **10**<br>Crema de verdures de temporada<br>amb rostes de pa al forn<br>Arròs a la cassola amb au<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses<br>Fruita natural de temporada | **11**<br>Llenties estofades<br>Truita de patata i ceba<br>Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida verda amb pastanaga, poma i olives<br>Macarrons a la bolonyesa vegetal<br>Fruita de temporada | **12**<br>Brou de carn amb galets<br>Peix fresc de Mercat<br>Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres<br>Iogurt natural<br><br>i per sopar...<br>Bledes amb patata<br>Conill al forn<br>Fruita natural de temporada | **13**<br>Mongetes seques saltades amb all i julivert<br>Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida verda d'hortalisses<br>Truita de formatge<br>amb Cuscús de verdures<br>Fruita natural de temporada | **14**<br>Bròquil amb patata<br>Croquetes de cigró casolanes<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Arròs saltat amb hortalisses<br>Broquetes de rap i pebrot<br>Fruita natural de temporada |
| **17**<br>Crema de verdures de temporada<br>amb rostes de pa al forn<br>Macarrons a la bolonyesa de llenties<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Puré de patates cremós<br>Hamburgueses vegetals amb samfaina<br>Fruita natural de temporada | **18**<br>Bledes amb patata<br>Filet de gall dindi arrebossat<br>Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres<br>Iogurt natural<br><br>i per sopar...<br>Sopa amb meravella integral<br>Remenat d'ous amb espàrrecs, gambetes i allets tendres<br>Fruita natural de temporada | **19**<br>Sopa d'au amb arròs<br>Peix fresc de Mercat<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses<br>Fruita natural de temporada | **20**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de formatge<br>Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Crema de carbassa amb rostes cruixents<br>Sonsos arrebossats<br>Fruita natural de temporada | **21**<br>Fesolets amb verduretes<br>Pollastre rostit amb bolets<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Sopa casolana de pistons<br>Sípia a la planxa amb all i julivert<br>Albergínia a la planxa<br>Fruita natural de temporada |
| **24**<br>Llenties estofades amb arròs<br>Truita a la francesa<br>Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Crema de carbassa i brie<br>Llom de bacallà amb salsa de tomàquet<br>Fruita natural de temporada | **25**<br>Pèsols estofats<br>Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada<br>Remenat d'ous, ceba i xampinyons<br>Fruita natural de temporada | **26**<br>Tallarines campestres amb formatge ratllat<br>Peix fresc de Mercat<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Coliflor gratinada amb beixamel<br>Falafel al forn<br>Albergínia arrebossada<br>Fruita natural de temporada | **27**<br>Crema de carbassa<br>amb rostes de pa al forn<br>Paella mixta d'arròs (pollastre, sípia i gambes)<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Puré de patates gratinat<br>Llom de salmó a la planxa<br>Tomàquet amanit amb orenga<br>Fruita natural de temporada | **28**<br>Verdura de temporada amb patata<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana<br>Postres d'aniversari<br><br>i per sopar...<br>Moniato saltat<br>Bacallà amb salsa de tomàquet<br>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, 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.

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

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.

km.0

La Fageda Producte làctic

Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

# Menú escolar Desembre - 2025

**Menú Base Escola Vinyes Verdes PDC-A**

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **1**<br>Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat<br>Truita de verdures<br>Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga<br>Iogurt natural<br><br>i per sopar...<br>Quinoa amb verduretes i fruita seca<br>Orada al forn amb llimona<br>Fruita natural de temporada | **2**<br>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn<br>Llenties estofades amb patates<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Patates gratinades al forn<br>Cuixa de pollastre a la planxa<br>Iogurt amb anacards | **3**<br>Arròs amb verduretes<br>Peix fresc de Mercat<br>Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Bledes amb patata<br>Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada<br>Mel i mató | **4**<br>Mongeta tendra amb patata<br>Cruixents de pollastre arrebossat casolans<br>Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Patata i bròquil<br>Sardines fresques al forn<br>Fruita natural de temporada | **5**<br>Mongetes seques estofades amb pastanagues<br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Saltat de verdura i patata de temporada<br>Pinxos de rap i pinya<br>Fruita natural de temporada |
| **8** | **9**<br>Pèsols estofats<br>Truita de pernil cuit<br>Enciams variats amanits amb raves i olives verdes<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Patates al forn amb salmó i pastanaga<br>Fruita natural de temporada | **10**<br>Sopa d'au amb arròs<br>Peix fresc de Mercat<br>Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Crema de carbassa i moniato<br>Gall dindi amb samfaina<br>Fruita natural de temporada | **11**<br>Cigrons estofats amb espinacs<br>Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida al gust<br>Truita de patates i ceba<br>Fruita natural de temporada | **12**<br>Coliflor gratinada amb beixamel<br>Filet de gall dindi arrebossat<br>Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres<br>Iogurt natural<br><br>i per sopar...<br>Sopa casolana de fideus<br>Seitons al forn amb all i julivert<br>Fruita natural de temporada |
| **15**<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Truita de patata i fonoll<br>Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida de tomàquet, nous i olives<br>Anelles de calamar a la planxa amb cuscús<br>Iogurt natural amb ametlles | **16**<br>Crema de carbassó amb rostes de pa al forn<br>Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles<br>Patates a grills al forn amb espècies<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Quinoa amb verduretes i fruita seca<br>Falafel al forn<br>Fruita natural de temporada | **17**<br>Llenties estofades amb patates<br>Peix fresc de Mercat<br>Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Amanida verda d'hortalisses<br>Cuixa de pollastre a la planxa<br>Patata al caliu<br>Iogurt amb anacards | **18**<br>Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc<br>Fideuà de peix amb salsa allioli<br>Fruita de temporada<br><br>i per sopar...<br>Truita de patata i carbassó<br>Alvocat i tomàquet amanit<br>Llesca de pa amb tomàquet<br>Fruita natural de temporada | **19**<br>Caldo de nadal amb galets<br>Pollastre de Nadal amb panses i prunes<br>Enciams variats amanits amb raves i olives verdes<br>Patates xips<br>Neules i torrons<br><br>i per sopar...<br>Crema de porros i rostes de pa<br>Llom de salmó amb compota de poma<br>Fruita natural de temporada |
| **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |

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.

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

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.

km.0

La Fageda Producte làctic

Business With Social Value

Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636