

# Menú escolar Setembre - 2021



Dilluns

6

Dimarts

7

Dimecres

8

Dijous

9

Divendres

10

13

Arròs amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pernil  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de porros i rostes de pa  
Pinxos de rap i pinya  
Fruita natural de temporada

14

Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Hamburguesa vegetal  
Fruita natural de temporada

15

Mongeta tendra amb patata  
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues  
Fruita de temporada

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

16

Sopa de fideus  
Pollastre al forn amb ceba  
Patates rosses  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Sonsos arrebossats  
Fruita natural de temporada

17

Llenties estofades amb arròs  
Fruita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida d'arròs completa  
logurt natural amb síndria

20

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb pastanaga 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

21

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bledes  
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro  
logurt natural amb ametlles

22

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Fruita a la francesa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
"Gazpacho"  
Espirals amb pesto  
Fruita natural de temporada

23

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita de temporada

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

24

Mongeta tendra amb pastanaga i patates  
Bunyols casolans de llegum  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol  
Fruita natural de temporada

27

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Gall dindi guisat a la jardinera  
amb cuscús  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Hummus amb bastonets de pa integral  
logurt natural

28

Cigrons estofats amb espinacs  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

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

29

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Fruita de patata i carbassó  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de pasta integral  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

30

Caldo amb estrelletes  
Tires de pollastre saltades amb verdures  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Quiche d'ou amb verdures  
Fruita natural de temporada

1 Oct

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli  
Calamars a la romana  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat  
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.

Menú escolar **Octubre - 2021****Dilluns****4**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Fruita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda logurt natural

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

**Dimarts****5**

Cigrons estofats amb espinacs  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Hummus de llenties i bastonets de pastanaga  
Fruita natural de temporada

**Dimecres****6**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruits secs  
Fruita natural de temporada

**Dijous****7**

Bròquil amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

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

**Divendres****8**

Sopa de lluç i crancs amb arròs  
Croquetes de cigró casolanes  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de moniato i pastanaga  
Fruita amb carbassó  
Fruita natural de temporada

**11**

Mongeta tendra amb pastanaga i patates  
Cruixents de pollastre arrebossat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de meravel·la  
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat  
Fruita natural de temporada

**12**

Caldo d'hortalisses amb estrelletes  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural

i per sopar...  
Mongeta verda saltada amb allet  
Remenat d'ou i porro  
Fruita natural de temporada

**13**

Llenties estofades amb arròs  
Salsitxes de porc a la planxa  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Hamburguesa vegetal  
Mel i mató

**14**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Fruita de bacallà  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

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

**15**

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva  
Filet de gall dindi a la planxa amb salsa de formatge casolana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Trinxat de col  
Rodanxa de formatge fresc  
Fruita natural de temporada

**18**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Pollastre al forn amb ceba  
Xips de moniato  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruita seca i formatge  
Sopa amb cigronets i meravel·la  
Fruita natural de temporada

**19**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espinacs amb patates  
Hamburguesa 100% vedella  
Fruita natural de temporada

**20**

Arròs amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**21**

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

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

**22**

Col amb patata  
Croquetes de mill i verdures  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres logurt natural

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

**25**

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat  
Fruita a la francesa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

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

**26**

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Fruita amb formatge  
Verdures al vapor  
Fruita natural de temporada

**27**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Gall dindi guisat a la jardineria  
Fruita de temporada

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

**28**

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**29**

Crema de carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets  
Enciams variats amanits  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Arròs amb verdures i mongeta blanca  
Tomàquets xerri amanits amb ruca  
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 determinaran 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 Novembre - 2021



## Dilluns

1

Arròs xinès  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bròquil i pastanaga al vapor  
Croquetes casolanes  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

2

Bledes amb patata  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

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

## Dimecres

3

Llenties estofades amb arròs  
Filet de gall dindi a la planxa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Guisat de cigrons amb carbassó, ceba, pastanaga i ou dur  
Fruita natural de temporada

## Dijous

4

Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, poma, cranc i tonyina  
Estofat de porc amb verdures  
Purè de patates  
logurt natural

i per sopar...  
Crema d'albergínia  
Falafel al forn  
Fruita natural de temporada

## Divendres

5

Tallarines camperes amb formatge ratllat  
Bunyols casolans de llegum  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida al gust  
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i pernil salat  
Plàtan amb xocolata negra

8

Fideuà (sipia i gambes) amb allíoli  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd  
logurt natural

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Llenties saltades amb pernillet  
Fruita natural de temporada

9

Crema de mongetes seques  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Trita de ceba  
Fruita natural de temporada

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba  
Calamars a la romana  
Fruita natural de temporada

11

Mongeta tendra amb pastanaga i patates  
Canelons gratinats amb beixamel  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats  
Hamburguesa 100% vedella  
Fruita natural de temporada

12

Cigrons amb arròs integral i verdures  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bledes  
Suprema de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

15

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Moniato al forn  
Bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

16

Llenties estofades  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu  
Fruita natural de temporada

17

Brou de carn amb galets  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Saltat de vegetals amb dauets de porc i pinya amb salsa al gust  
Fruita natural de temporada

18

Arròs a la cassola  
Trita a la francesa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruits secs  
Fruita natural de temporada

19

Col amb patata  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Mongeta tendra, patata i pastanagues  
Remenat d'ou amb alls tendres  
Fruita natural de temporada

22

Bròquil i pastanagues amb patata  
Cruixents de pollastre arrebossat  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Llacets amb verdures  
Broquetes de rap i pebrot  
Fruita natural de temporada

23

Pèsols guisats amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Ous ferrats sucats amb pa integral  
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Gall dindi guisat a la jardineria  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa  
Pa amb tomàquet i formatges variats  
Fruita natural de temporada

25

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

i per sopar...  
Patata i bledes  
Sipia a la planxa amb all i julivert  
Fruita natural de temporada

26

Espaguetis amb salsa de formatges  
Trita de xampinyons  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses  
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.

# Menú escolar Desembre - 2021



## Dilluns

**29 Nov**

Crema de verdures de temporada  
amb rostres de pa al forn  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures saltades amb arròs,  
pinyons i panses  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

**30 Nov**

Arròs caldós d'hortalisses  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
raves i olives verdes  
Iogurt natural

i per sopar...  
Purè de patates cremós  
Hamburgueses vegetals amb  
samfaina  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

**1**

Llenties estofades amb arròs  
Trita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb  
remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Caldereta de bledes amb  
cigrons i cebeta  
Formatge i pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

## Dijous

**2**

Macarrons integrals a la  
napolitana amb formatge ratllat  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostres  
cruixents  
Cuixetes de pollastre a la  
cassola amb ceba i pastanaga  
Fruita natural de temporada

## Divendres

**3**

Bròquil amb patata  
Hamburguesa de vedella a la  
planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Sonsos arrebossats amb  
enciam, cogombre i pastanaga  
ratllada  
Fruita natural de temporada

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Croquetes d'espinacs  
Rodanxetes de tomàquet i olives  
negres amanides amb oli d'oliva i  
orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i poma  
Llobarro al forn  
Fruita natural de temporada

Caldo amb estrelletes  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

Crema de verdures de  
temporada  
amb rostres de pa al forn  
Gall dindi guisat a la jardinera  
amb cuscús  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i formatge  
Cigrons saltats amb panses,  
pinyons  
Fruita natural de temporada

Espaguetis a la napolitana amb  
formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Nuggets casolans amb salsa de  
iogurt i espècies  
Iogurt amb anacards

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Trita de pebrots  
Fruita natural de temporada

Coliflor amb patata  
Crep de pernil cuït i mozzarella  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de  
temporada  
Bistec de vedella a la planxa  
Fruita natural de temporada

Llenties estofades amb arròs  
Cruixents de pollastre arrebossat  
Rodanxetes de tomàquet i olives  
verdes amanides amb oli d'oliva i  
orenga  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Patata i bròquil  
Orada al forn amb llimona  
Fruita natural de temporada

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

Mongeta tendra amb pastanaga i  
patates  
Trita de xampinyons  
Enciams variats amanits amb  
tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de fideus  
Gall dindi amb samfaina  
Fruita natural de temporada

Crema de pèsols  
Mandonquilles de vedella a la  
jardinera  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i moniato  
Seitons arrebossats  
Fruita natural de temporada

Caldo de nadal amb galets  
Pollastre de Nadal amb panses i  
prunes  
Enciams variats amanits amb  
raves i pastanaga  
Neules i torrons

i per sopar...  
Patates al forn amb salmó i  
pastanaga  
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 seïtò. 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 Baloo

Arròs, llenties, cigrons  
i mongetes seques  
ecològics.



Producte làctic



Empresa  
sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez  
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

