

MENÚS PRIMAVERA – ESTIU ESCOLA BORA GRAN
del 06 setembre al 31 d'octubre i del 1 d'abril al 22 de juny. Curs 23-24

Revisats pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

| | MENÚ A | MENÚ B | MENÚ C | MENÚ D |
|------------|--|---|--|---|
| dl. | Amanida (enciam, olives, tomata, formatge fresc, nous) Llenties amb arròs amb ceba, pastanaga i tonyina Fruita | Amanida (canonges, alvocat i pastanaga) Fideuà amb sípia i gambes Fruita | Amanida (enciam, pastanaga, blat de moro) Espirals amb salsa de tonyina Fruita | Amanida (canonges, pastanaga, olives i amb ou dur) Arròs amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga) Fruita |
| dm. | Amanida de mongeta seca (tomata, ceba, pastanaga ratllada) Filet de gall de Sant Pere amb patata logurt natural | Hummus de cigrons amb bastonets de pa i de pastanaga Pollastre planxa amb patata Fruita | Llesquetes de tomata i patata al forn Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita | Amanida de pasta (enciam, tomata, pastanaga ratllada, blat de moro ametlles) Gall d'indi planxa Fruita |
| dc. | Verdura (patata, mongeta i pastanaga) Truita de carbassó i pernil amb enciam i blat de moro Fruita | Amanida d'arròs (tomata, pastanaga ratllada, blat de moro) Filet de lluç planxa amb xampinyons Fruita | Amanida de llenties (enciam, pastanaga, maduixes, pipes de carbassa) Bacallà amb tomata logurt natural | Amanida (enciams, formatge fresc, nous i pipes de carbassa) Empedrat (bacallà, tomata i olives) Fruita |
| dj. | Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata, porro, ceba) Pit de gall d'indi a la planxa amb pastanaga al forn Fruita | Meló amb pernil / Crema de meló Ensaladilla russa (pèsol, pastanaga, patata, ou dur) logurt natural | Amanida (enciam, tomata, formatge fresc i fruits secs) Paella d'arròs amb verdures de temporada Fruita | Mongeta tendre i patata amb oli d'oliva Pollastre arrebossat amb amanida Fruita |
| dv. | Tabulé (amanida de cuscús amb tomàquet i olives) Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga, ceba i alls Fruita | Amanida (enciam, poma, olives) Macarrons a la bolonyesa i formatge ratllat Fruita | Vichysoisse de mongeta seca Truita de patata i verdures Fruita | Cigrons amb espinacs Lluç amb amanida Flam casolà |

Setembre 2023

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 |
| A | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| B | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| C | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| D | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

Octubre 2023

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| A | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| B | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| C | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| D | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| A | 30 | 31 | | | |

Les postres de fruita varien cada dia segons les existències i/o temporada. El menú és adaptable a intolerants al gluten i a la lactosa i/o proteïna de llet. Es disposen fitxes descriptives indicant els al·lèrgens que estan a disposició per consultar.

Abril 2024

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| B | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| D | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| A | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| B | 29 | 30 | | | |

Maig 2024

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| B | | | 1 | 2 | 3 |
| C | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| D | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| A | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| B | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Juny 2024

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| C | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| D | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| A | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |

A partir del 31 d'octubre de 2023 s'acaba el menú primavera-estiu i comença el menú de tardor-hivern que trobareu al dors.

MENÚ TARDOR - HIVERN ESCOLA BORA GRAN
del 1 de Novembre al 30 de Març. Curs 23-24
 Revisats pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

| | MENÚ A | MENÚ B | MENÚ C | MENÚ D |
|------------|--|--|--|--|
| dl. | Fesolets bullits amb patata Truita amb amanida d'olives, tomata i orenga. Fruita | Amanida d'ou dur, enciam, tomata Arròs integral amb lleties i tonyina Fruita | Amanida d'ou dur amb tomata xerri i orenga. Espaguetis integrals amb salsa de bolets. Fruita | Brocoli Espirals amb bolonyesa de lleties i formatge ratllat Fruita |
| dm. | Arròs integral bullit amb salsa de tomata. Lluç a la planxa amb all i julivert, amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada. Fruita | Patata, mongeta i pastanaga bullida Croquetes de pollastre amb i amanida amb tomata i pebrot. Fruita | Cigrons bullits amanits amb oli d'oliva verge Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, blat de moro i nous Fruita | Crema de verdures (ceba, pastanaga, porro, carbassó, patata i iogurt). Filet de gall d'indi a la planxa amb enciam, blat de moro i fruits secs. Fruita |
| dc. | Patata i mongeta tendra bullida Pernils de pollastre rostit amb pastanaga, ceba i alls i amanida d'enciam i blat de moro. Fruita | Amanida de mongetes seques (enciam i pastanaga) Cuscús amb filet de lluç a la planxa i salsa verda. iogurt. | Patata i pèsols bullits Pernils de pollastre rostit amb pastanaga i ceba i amanida de tomata, olives i oli d'oliva verge. iogurt | Arròs integral bullit amb salsa de tomata. Pernils de pollastre rostit amb pastanaga, all i ceba i amb amanida de pebrot i olives. Fruita |
| dj. | Amanida d'enciam, tomata, pebrot i fruits secs Macarrons integrals amb sofregit de ceba, tomata i carn picada amb formatge ratllat. Fruita | Escudella de pistons. Carn d'olla (patata, pilota i pastanaga). Fruita. | Crema de carbassa (carbassa, patata i ceba) Filet de lluç a la planxa amb patates xips. Fruita | Mongetes seques amb patata bullides amb all Bacallà al forn amb tomàquet amb amanida d'enciam, pebrot i olives. Fruita |
| dv | Cigrons amb espinacs. Filet de lluç a la planxa amb ceba caramelitzada. iogurt. | Crema de verdures (ceba, pastanaga, porro, carbassó i carbassa/boniato). Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltejats amb ceba. Fruita. | Amanida d'enciam, tomata, pebrot, olives i panses.. Paella mixta (pollastre, gambes i sípia). Fruita. | Amanida (enciam i olives) Mandonguilles amb pèsols i pastanaga. Flam |

Novembre 2023

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| A | | | 1 | 2 | 3 |
| B | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| C | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| D | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| A | 27 | 28 | 29 | 30 | |

Desembre 2023

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| A | | | | | 1 |
| B | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| C | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| D | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |

Gener 2024

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| B | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| C | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| D | 29 | 30 | 31 | | |

Febrer 2024

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| D | | | | 1 | 2 |
| A | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| B | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| C | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| D | 26 | 27 | 28 | 29 | |

Març 2024

| | dl | dm | dc | dj | dv |
|---|----|----|----|----|----|
| D | | | | | 1 |
| A | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| B | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| C | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 |
| D | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

Les postres de fruita varien cada dia segons les existències i/o temporada. El menú és adaptable a intolerants al gluten i a la lactosa i/o proteïna de llet. Es disposen fitxes descriptives indicant els al·lèrgens que estan a disposició per consultar.

A partir del 1 d'abril de 2024 s'acaba el menú tardor-hivern i comença el menú de primavera-estiu que trobareu al dors.