

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

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

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

15

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

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

16

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

17

Llentíes estofades amb arròs  
Truita 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

Mongetes seques estofades amb  
pastanagues  
Truita 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

22

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

23

Arròs amb verdures  
temporada  
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

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

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Truita 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

29

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

30

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

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  
Trita 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

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

## Dimecres

6

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

## Dijous

7

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

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Hummus de lleties i bastonets de pastanaga  
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 meravella  
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat  
Fruita natural de temporada

12

Lleties 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

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita 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

14

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 all i porro  
Remenat d'ou i porro  
Fruita natural de temporada

15

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva  
Filet de gall dindi a la planxa amb salseta de formatge casolana  
logurt natural

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 cigrons i meravella  
Fruita natural de temporada

19

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

20

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

21

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

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  
Trita de patates  
Fruita natural de temporada

25

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat  
Trita 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

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

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

27

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

28

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...  
Trita amb formatge  
Verdures al vapor  
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, mòlera, 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 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

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

## Dimecres

3

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

## Dijous

4

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

## 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  
Plátan amb xocolata negra

8

Fideuà (sípia 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 rostres cruixents  
Llenties saltades amb pernillet  
Fruita natural de temporada

9

Crema de mongetes seques  
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

10

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

11

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lleitres  
Trita de ceba  
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 rostres 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

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

17

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

18

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

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

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Gall dindi guisat a la jardinera  
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

24

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

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

25

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

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, mòlera, 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 **Desembre - 2021****Dilluns****29 Nov**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes 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**

Lenties estofades amb arròs  
Truita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb  
remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**Dimecres****1**

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 rostes  
cruixents  
Cuixetes de pollastre a la  
cassola amb ceba i pastanaga  
Fruita natural de temporada

**Dijous****2**

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

**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  
Truita 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 rostes 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

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

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

Coliflor amb patata  
Crep de pernil cuit 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 patates  
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

Espaguetis a la napolitana amb  
formatge ratllat  
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  
Truita 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...  
Patates al forn amb salmó i  
pastanaga  
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...  
Crema de carbassa i moniato  
Seitons arrebossats  
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.