

Menú escolar **Gener - 2022**

Dilluns

3

Dimarts

4

Dimecres

5

Dijous

6

Divendres

7

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes d'espínacs
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Remenat d'ou i ceba
Verdures saltades
Fruita natural de temporada

11

Coliflor amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Xampinyons saltats amb pernil
Hamburguesa vegetal amb panet
Fruita natural de temporada

12

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Vedella estofada amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Torrades d'escalivada amb bonito!
Fruita natural de temporada

13

Llenties amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Fruita natural de temporada

14

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures al forn
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Fruita natural de temporada

17

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

18

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Porrusalda
Trita de formatge
logurt natural amb ametlles

19

Cigrons estofats amb espínacs
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó
Pinxos de rap i pebrots
Fruita natural de temporada

20

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

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

21

Mongeta tendra amb patata
Crep de pernil cuit i mozzarella
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

24

Bledes amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Seitons arrebossats
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...
Amanida amb fruits secs
Hummus amb bastonets de pa integral
Fruita natural de temporada

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby
Fruita natural de temporada

27

Tallarines campestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet casolà
Fruita natural de temporada

28

Llenties estofades amb patates
Nuggets de bròquil i formatge
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Postres d'aniversari

i per sopar...
Pastís d'ou amb verdures
Lesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita 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.

Menú escolar **Febrer - 2022****Dilluns****31 Ge**Sopa de lluç i crancs amb arròs
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporadai per sopar...
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Moniato al caliu
Fruita de temporada**Dimarts****1**Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporadai per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada**Dimecres****2**Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc
Fruita de temporadai per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli, alvocat i formatge
Truita de carbassó i ceba
Fruita de temporada**Dijous****3**Cigrons bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporadai per sopar...
Espinacs amb patates
Torrades amb olivada
Tall de formatge fresc
Fruita de temporada**Divendres****4**Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
logurt naturali per sopar...
Pinxo amb dau de porc i pinya
Brots variats amb orellanes i panses
Fruita de temporada**7**Trinxat de la Cerdanya
Gall dindi amb salsa d'ametlles amb cuscús
Fruita de temporadai per sopar...
Sipia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada**8**Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporadai per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Tall de formatge fresc
Lesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada**9**Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporadai per sopar...
Sopa amb meravella
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita de temporada**10**Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporadai per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita de temporada**11**Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
logurt naturali per sopar...
Hummus amb bastonets de pa integral
Xampinyons saltats amb gambetes
Fruita de temporada**14**Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporadai per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
Fruita de temporada**15**Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
logurt naturali per sopar...
Bastonets de cogombre amb salsa de iogurt
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Xips de moniato
Fruita de temporada**16**Caldo d'hortalisses amb estrelletes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates rosses
Fruita de temporadai per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta blanca
Tomàquets xerri amanits amb ruca
Fruita de temporada**17**Llenties estofades amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporadai per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Truita a la francesa
Fruita de temporada**18**Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Fregidets d'abadejo
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporadai per sopar...
Sopa de peix amb sèmola de blat
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Fruita de temporada**21**Arròs xinés
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporadai per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Hamburguesa vegetal
Fruita de temporada**22**Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Truita de patata i ceba
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporadai per sopar...
Sopa de lletres
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets
Fruita de temporada**23**Espinacs amb patata
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporadai per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Truita de patates i ceba
Fruita de temporada**24**Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniato
Fruita de temporadai per sopar...
Crema de carbassa
Llom de porc arrebossat amb panet
Fruita de temporada**25**Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Cruxents de pollastre arrebossat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Pa de pessic banyat de xocolatai per sopar...
Tomàquet amanit amb mozzarella
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita 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.

Menú escolar **Març - 2022****Dilluns****28 Feb**

Llenties amb verdures
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Fruita de temporada

Dimarts**1**

Arròs amb verdures
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita de temporada

Dimecres**2**

Sopa de galets petits i cigrons
Estofat de porc amb verdures
Purè de patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga i poma
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita de temporada

Dijous**3**

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

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

Divendres**4**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes d'espínacs
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

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

7

Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, poma, cranc i tonyina
Fideuà (sípia i gambes)
amb salsa alliooli
Fruita de temporada

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Falafel al forn
Fruita de temporada

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Bledes amb patata
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita de temporada

9

Bròquil i pastanagues amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de lleties amb hortalisses i tonyina
Fruita de temporada

10

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

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

11

Cigrons amb arròs integral i verdures
Crep de pernil cuit i mozzarella
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

14

Mongeta tendra amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa casolana de sofregit de tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossats
Fruita de temporada

15

Caldo amb estrelletes
Canelons gratinats amb beixamel
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita de temporada

16

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Croquetes de cigrons casolanes
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsitxes vegetals a la planxa
Escalivada de pebrot vermell i albergínies
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

17

Llenties estofades amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats
Trita de patata i ceba
Fruita de temporada

18

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

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

21

Pèsols guisats amb patates
Trita de xampinyons
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures, lleties i panses
Fruita de temporada

22

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Pernilets de pollastre rostits
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdures
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

23

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

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

24

Espaguetis amb salsa de formatges
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Pinxo amb daus de porc i pinya
Patata al caliu
Fruita de temporada

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Postres d'aniversari

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Remenat d'ous amb espàrrecs, gambetes iallets tendres
Fruita 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.

Menú escolar **Abril - 2022****Dilluns****28 Març**

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

i per sopar...
Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses
Trita de formatge
Fruita de temporada

Dimarts**29 Març**

Lenties estofades amb patates
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb col
lombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Brou vegetal amb pasta
Lluç amb salsa verda
Saltat de pèsols i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres**30 Març**

Mongeta tendra amb patata
Escalopí de porc a la milanesa
Rodanxetes de tomàquet i olives
verdes amanides amb oli d'oliva i
orenga
Iogurt natural

i per sopar...
Bastonets de cogombre amb
salsa de iogurt
Purè de patata
Falafel al forn
Fruita de temporada

Dijous**31 Març**

Arròs caldós d'hortalisses
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes
cruixents
Ous durs
Fruita de temporada

Divendres**1**

Sopa de galets petits i cigrons
Trita de verdures
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita de temporada

4

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

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

5

Cigrons estofats amb espinacs
Pollastre al forn amb patates
rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

6

Lenties estofades
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures amb salsa romesco
Sardines fresques al forn
Fruita de temporada

7

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, formatge i
ceba caramelitzada
Porc amb salsa de formatge
Fruita de temporada

8

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Hamburguesa de vedella a la
planxa
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Crema de xocolata

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Fruita 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.