

Menú escolar Abril - 2022



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

18

19

20

21

22

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa barrejada (verdures i carn del caldo amb pistons)
Fruita de temporada

Arròs amb verdures
Nuggets de bròquil i formatge
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb cigrons, panses i pinyons
Fruita de temporada

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Filet de gall dindi a la planxa amb compota de poma i canyella
Fruita de temporada

Sopa de lletres
Broqueta de pollastre a la planxa amb salsa quètxup
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Seitons al forn amb all i julivert
Alvocat i tomàquet amanit
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, llengudina, 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 Base Escoles PDJ

Arròs, lleties, cigrons i mongetes seques ecològics.



Producte làctic



Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

Menú escolar Maig - 2022



Dilluns

25 Abril

Bledes amb patata
Canelons gratinats amb beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb lletres
Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats
Fruita de temporada

Dimarts

26 Abril

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Coliflor al vapor
Nuggets casolans amb salsa de iogurt i espècies
Patata al caliu
Fruita de temporada

Dimecres

27 Abril

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Tires de pollastre saltades amb verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida variada
Orada al forn amb moniato
Fruita de temporada

Dijous

28 Abril

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Trita de pebrots
Fruita de temporada

Divendres

29 Abril

Amanida de lleties amb tomàquet, tonyina i olives negres
Croquetes d'espínacs
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Librets de gall dindi
Fruita de temporada

2

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Iogurt natural

i per sopar...
Bledes amb patata
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

3

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...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita natural de temporada

4

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Nuggets de bròquil i formatge
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
Trita de formatge
Fruita natural de temporada

5

Empedrat (mongetes seques, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)(s/px)
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

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

6

Tallarines campestres amb formatge ratllat
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Sonsos arrebossats
Iogurt natural amb síndria

9

Espinacs amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

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

10

Lleties estofades amb arròs
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
Fruita natural de temporada
Iogurt amb ametlles

11

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
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

12

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor amb patata
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro
Fruita de temporada

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Iogurt natural

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

16

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Botifarra de porc al forn
Patates fregides
Fruita de temporada

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

17

Arròs amb verdures
Trita de bacallà
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Iogurt natural

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

18

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

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

19

Amanida russa amb ou dur, tonyina i olives verdes (maionesa opcional)
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

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

20

Mongeta tendra amb patata
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

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, 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 Juny - 2022



Dilluns

23 Maig

Llacets amb verdures
Ous farcits de tonyina i olives verdes
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

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

Dimarts

24 Maig

Coliflor amb patata
Daus de pollastre al curri amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

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

Dimecres

25 Maig

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes casolanes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

Dijous

26 Maig

Mongetes seques saltades amb cansalada fumada
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Fruita de xampinyons
Fruita natural de temporada

Divendres

27 Maig

Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Paninis casolans de pemil cuit i mozzarella
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Postres d'aniversari

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

30 Maig

Arròs amb xampinyons i parmesà
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

31 Maig

Llenties estofades
Trita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

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

1

Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes)
Hamburguesa casolana de seïtà i xampinyons a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

2

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

i per sopar...
Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes)
Hamburguesa casolana de seïtà i xampinyons a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

3
DINAR DE
FESTA MAJOR

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

6

Amanida verda amb formatge i pipes
Fideuà (sípia i gambes) amb salsa allioï
Fruita de temporada

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

7

Crema de pèsols amb rostres de pa al forn
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda 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

8

Bròquil i pastanagues amb patata
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

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

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sopa amb cigronets i meravella
Fruita natural de temporada

10

Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Cruixents de pollastre arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Trita amb formatge
Fruita de patates
Fruita natural de temporada

13

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

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

14

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

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

15

Amanida alemanya
Croquetes d'espinacs
Enciams variats amanits amb tomàquet verd 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

16

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

i per sopar...
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres
logurt amb ametlles

17

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Trita amb formatge
Lesca de pa amb tomàquet
Verdures al vapor
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 escolar Juny - 2022



Dilluns

20

Crema de verdures de temporada
amb rostres de pa al forn
Ous farcits de tonyina i olives verdes
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Croquetes casolanes
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

Dimarts

21

Cigrons freds amb tomàquet, blat de moro i pastanaga
Nuggets de bròquil i formatge
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

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

Dimecres

22

DINAR DE REVETLLA

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

Dijous

23

Divendres

24

BONES VACANCES!!!

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 Base Escoles PDJ

Arròs, lleties, cigrons i mongetes seques ecològics.



Producte làctic



Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636