

Menú escolar **Gener - 2023**

Dilluns

2

Dimarts

3

Dimecres

4

Dijous

5

Divendres

6

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

10

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

11

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

12

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Quinoa amb verdures i fruita seca
Fruita natural de temporada

13

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Trita de formatge
Fruita natural de temporada

16

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural

i per sopar...
Coliflor gratinada
Orada al forn amb llimona amb arròs blanc saltat
Fruita natural de temporada

17

Crema de carbassa
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Porrusalda
Trita de pernil cuit
Xips de moniato
logurt natural amb ametlles

18

Coliflor gratinada amb beixamel
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patates rosses
Fruita de temporada

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

19

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i blat de moro
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita natural de temporada

20

Arròs amb verdures
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

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

23

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Estofat de porc amb verdures amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Seitons arrebossats
Amanideta verda
Fruita natural de temporada

24

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

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

25

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

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

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

27

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Pastís d'ou amb verdures
Llesqueta de pa amb tomàquet 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 - 2023****Dilluns****30 Ge**

Lenties estofades
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i
pastanagues
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Moniato al caliu
Fruita de temporada

Dimarts**31 Ge**

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Filet de carn magra de porc a la
planxa amb mongeta tendra i
pastanagues saltades
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema d'albergínia
Quinoa amb verdures i fruita
seca esmicolada
Fruita de temporada

Dimecres**1**

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

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli,
alvocat i formatge
Trita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

Dijous**2**

Espaguetis a la napolitana amb
formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
raves i tomàquet verd
logurt natural

i per sopar...
Espinacs amb patates
Fricandó de vedella amb
xampinyons
Fruita de temporada

Divendres**3**

Cigrons estofats amb espinacs
Croquetes casolanes de mill i
verdures
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Macarrons amb verdures
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brots variats amb orellanes i
panses
Fruita de temporada

6

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Mandonguilles de vedella a la
jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Sípia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada

7

Amanida verda amb pastanaga,
poma i olives
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Tall de formatge fresc
Lesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita de temporada

8

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

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

9

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives
negres amanides amb oli d'oliva i
orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb all
Remenat d'ous, ceba i
xampinyons
Fruita de temporada

10

Mongetes seques saltades amb
all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Mini pizzas d'albergínia i
mozzarella
Fruita de temporada

13

Purè de moniato i ceba
Arròs saltat amb lenties i
verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i
pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba,
carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

14

Trinxat de la Cerdanya
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravella
Cuixetes de pollastre a la
cassola amb ceba i pastanaga
Fruita de temporada

15

Hummus de cigrons amb
bastonets de pastanaga i pa
torrat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta
blanca
Trita de patata i ceba
Tomàquets xerri amanits amb
ruca
Postres Lldares

16

Amanida amb dauets de truita,
cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniato
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn
Hamburguesa de vedella a la
planxa
Carxofa saltada
Fruita de temporada

17

Macarrons a la bolonyesa amb
formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans
Enciams variats amanits amb
remolaxa i blat de moro
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...
Sopa de peix amb sèmola de
blat
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita de temporada

20

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Espirals a la carbonara amb
formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Rodó de vedella al forn amb
saltat de bolets
Fruita de temporada

21

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Nuggets de bròquil i formatge
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

22

Lenties estofades amb arròs
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb
pastanaga 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 de temporada

23

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Llom de porc arrebossat amb
panet
Fruita de temporada

24

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Tomàquet amanit amb
mozzarella
Trita de formatge i llesca de pa
amb tomàquet
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, mullera, 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 - 2023****Dilluns****27 Feb**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural

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

Dimarts**28 Feb**

Crema de carbassa
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanaga al vapor
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita de temporada

Dimecres**1**

Coliflor gratinada amb beixamel
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patates rosses
Fruita de temporada

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

Dijous**2**

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

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

Divendres**3**

Arròs amb verdurettes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb ou dur
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses
Fruita de temporada

6

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Estofat de porc amb verdurettes amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Llom de salmó a la planxa
Xips de moniato
Fruita de temporada

7

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

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

8

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles
Fruita de temporada

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

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

10

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
logurt natural

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

13

Llenties estofades
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossadets
Cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

14

Trinxat de la Cerdanya
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

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

15

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Cuixa de pollastre a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsitxes de porc al forn
Escalivada de pebrot vermell i albergínies
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

16

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
logurt natural

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

17

Cigrons estofats amb espinacs
Croquetes casolanes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Anelles de calamar a la planxa
Olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

21

Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa vegetal
logurt natural

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Truita de pebrots
Fruita de temporada

22

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de temporada

23

Llenties estofades amb patates
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 fideus
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu
Fruita de temporada

24

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs xinès
Conill amb allioli
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 - 2023



Dilluns

27

Llenties estofades amb verdures d'hivern
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col lombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Pinxos de rap i pebrots
Fruita de temporada

Dimarts

28

Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn
"Burrito vegetal" casolà
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs xinès
Vedella estofada amb verdures
Fruita de temporada

Dimecres

29

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

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Lluç amb salsa verda
Saltat de pèsols i pastanaga
Fruita de temporada

Dijous

30

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Ous durs
Tiretes d'alvocat i pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Divendres

31

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

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Pizza de tonyina i formatge
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.