



Dilluns

3

Dimarts

4

Dimecres

5

Dijous

6

Divendres

7

10

11

12

13

14

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i olives  
Porc amb salsa de formatge  
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata  
Cruixents de pollastre arrebossat casolans  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de verdures amb pistons  
Sardines fresques al forn  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita de temporada

Arròs amb verdurettes  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

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

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

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

17

18

19

20

21

Pèsols guisats amb patates  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

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

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

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Sopa barrejada (verdures i carn del caldo amb pistons)  
Fruita de temporada

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Trita de pernil cuit  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espinacs amb cigrons, panses i pinyons  
Tirètes d'alvocat i pastanaga ratllada  
Fruita de temporada

Risotto de formatges  
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 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...  
Saltat de verdura i patata de temporada  
Seitons al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

24

25

26

27

28

Mongeta tendra amb patata  
Fideuà de peix amb salsa alloli  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa d'au amb arròs  
Trita de pebrots  
Fruita de temporada

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles  
Patates a grills al forn amb espècies  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor al vapor  
Falafel al forn  
Patata al caliu  
Fruita de temporada

Sopa de lluç amb pistons  
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil  
Fruita de temporada

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

Llenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Bistec de vedella a la planxa  
Guacamole amb torradeta de pa  
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Llibrets de gall dindi  
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 **Maig - 2023**

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

**Dilluns****1****Dimarts****2**

Lenties estofades amb arròs  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

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

**Dimecres****3**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida d'arròs completa  
Sonsos arrebossats  
Fruita natural de temporada

**Dijous****4**

Espaguetis integrals amb salsa de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd  
logurt natural

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

**Divendres****5**

Verdura de temporada amb patata  
Croquetes de cigró casolanes  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Trita de patata i ceba  
logurt natural amb síndria

**8**

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Trita de verdures  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
logurt natural

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

**9**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Lenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patates guisades amb bacallà  
logurt amb ametlles

**10**

Mongeta tendra amb patata  
Cruixents de pollastre arrebossat casolans  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
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

**11**

Arròs amb verdurettes  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

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

**12**

Mongetes seques saltades amb all i julivert  
Filet de carn magra de porc a la planxa  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**15**

Pèsols i patata (amb maionesa opcional)  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

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

**16**

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

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

**17**

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

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

**18**

Sopa d'au amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

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

**19**

Verdura de temporada i patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i permil salat  
Fruita natural de temporada

**22**

Amanida juliana de colors  
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil  
Fruita de temporada

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

**23**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Mandonguilles mixtes amb salsa d'ametlles  
Patates a grills al forn amb espècies  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Mandonguilles mixtes amb salsa d'ametlles  
Patates a grills al forn amb espècies  
Fruita de temporada

**24**

Mongeta tendra amb patata  
Fideuà de peix amb salsa alloli  
Fruita de temporada

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

**25**

Lenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Falafel al forn  
Cogombre i pastanaga  
Fruita natural de temporada

**26**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de permil cuit  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby  
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.



## Dilluns

29 Maig

Crema de verdures de temporada  
amb rostres de pa al forn  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

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

## Dimarts

30 Maig

Verdura de temporada i patata  
Croquetes de cigró casolanes  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Remenat d'ou i porro  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

31 Maig

Amanida de lleties, enciams  
variats, pastanaga ratllada i  
olives  
Truita a la francesa  
Rodanxetes de tomàquet i olives  
negres amanides amb oli d'oliva i  
orenga  
Fruita de temporada

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

## Dijous

1

Espaguetis integrals amb salsa  
de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
raves i tomàquet verd  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs amb verdures  
Hamburguesa vegetal  
Mel i mató

## Divendres

2

Croquetes de pollastre  
Entrepanet de salsitxes  
amb assortit de salses  
Patates rosses  
Gelats de gel sabor

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

5

Macarrons a la napolitana amb  
formatge ratllat  
Truita de verdures  
Enciams variats amanits amb  
tomàquet vermell i pastanaga  
logurt natural

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

6

Mongeta tendra amb patata  
Cruixents de pollastre arrebossat  
casolans  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

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

7

Crema de verdures de  
temporada  
amb rostres de pa al forn  
Lleties estofades amb patates  
Fruita de temporada

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

8

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col  
llobarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates, carn picada,  
ceba, carbassó i salsa de  
tomàquet  
Fruita natural de temporada

9

Mongetes seques saltades amb  
all i julivert  
Hamburguesa de vedella a la  
planxa  
Enciams variats amanits amb  
pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet  
Truita de patates  
Fruita natural de temporada

12

Pèsols i patata (amb maionesa  
opcional)  
Pollastre rostit amb verdures i  
herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

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

13

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

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

14

Hummus de cigrons amb  
bastonets de pastanaga i pa  
torrat  
Truita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Orada al forn amb carbassó i  
patata al caliu  
Fruita natural de temporada

15

Sopa d'au amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

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

16

Verdura de temporada i patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb col  
llobarda i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Truita amb formatge  
Lesca de pa amb tomàquet  
Verdures al vapor  
Fruita natural de temporada

19

Amanida juliana de colors  
Cassoleta de cigrons al curri  
amb patates  
Fruita de temporada

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

20

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Truita de carbassó i ceba  
Enciams variats amanits amb  
pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

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

21

Lleties estofades amb patates  
Filet de lluç amb ceba, all i lloret  
al forn  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

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

22

Espirals bullits amb oli d'oliva  
amb els ingredients per  
l'amanida  
Cuixa de pollastre a la planxa  
amb maionesa  
amb salseta de tomàquet  
casolana  
Patates xips  
Gelats de gel sabor

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

23

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.