

Dilluns

7

Dimarts

8

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat s/so
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
iogurt natural

Dimecres

9

Coliflor amb patata
Bistec de vedella a la planxa/forn
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

Dijous

10

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col lombarda i blat de moro
Fruita de temporada

Divendres

11

14

Verdura de temporada amb patata
Macarrons saltats amb pollastre (s/so)
Fruita de temporada

15

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

16

Coliflor amb patata
Truita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

17

Arròs xinès (s/pèsols)
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

18

<p style="font-size:4px">Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o)
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
iogurt natural

21

Sopa de lluç amb pistons s/so
Truita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

22

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Filet de gall dindi a la planxa amb patata al caliu
Fruita de temporada

23

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Porc guisat a la jardinera (s/g)
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

25

<p style="font-size:4px">Espinacs amb patata
Daus de pollastre al curri
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Purè de patates
Fruita de temporada

28

Arròs a la cassola amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

29

Coliflor amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
iogurt natural

30

Verdura de temporada amb patata
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

1 Oct

Espirals amb pollastre i pinya (s/so)
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

2 Oct

Espinacs amb patata
Fricandó de vedella amb xampinyons (s/g)
Fruita de temporada

Dilluns

5

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons saltats amb pollastre (s/so)
Fruita de temporada

Dimarts

6

Puré de patata
Pollastre guisat amb xampinyons
Fruita de temporada

Dimecres

7

Verdura de temporada amb patata
Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o)
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

Dijous

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

Divendres

9

Crema de verdures de temporada
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

12

13

Bledes amb patata
Abadejo enfarinat (s/g i s/o)
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

14

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

15

Tallarines camperes amb formatge ratllat s/so
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

16

Crema de verdures de temporada
Truita a la francesa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

19

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat s/so
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

20

Mongeta tendra amb patata
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Enciams variats amanits amb blat de moro i olives
Fruita de temporada

21

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossats (s/g)
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

22

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

23

Coliflor amb patata
Llom de porc amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

26

Verdura de temporada amb patata
Macarrons saltats amb pollastre (s/so)
Fruita de temporada

27

Espinacs amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

28

Saltat de verdures
Remenat d'ou amb pernil
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

29

Arròs integral tres delícies (s/pèsols)
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

30

Crema de moniato, pastanaga i ceba
Fricandó de vedella amb xampinyons (s/g)
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

Menú escolar

Novembre - 2026

Menú s/llegums Escoles
PDJ-B

Dilluns

2

Arròs amb salsa de tomàquet
Ous durs amb salsa de tomàquet
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

Dimarts

3

Trinxat de la Cerdanya
"Burrito vegetal" (s/g)
Fruita de temporada

Dimecres

4

Escudella (arròs i fideus) s/so
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb
blat de moro
Fruita de temporada

Dijous

5

Coliflor amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

Divendres

6

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Daus de pollastre al curri
amb arròs blanc saltat
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
logurt natural

9

Arròs integral a la cassola amb
verdures
Fruita de formatge
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

10

Verdura de temporada amb
patata
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

11

Coliflor amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

12

Brou de carn amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural

13

Espinacs amb patata
Bistec de vedella a la planxa
amb mongeta tendra i
pastanagues saltades
Fruita de temporada

16

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons saltats amb pollastre
(s/so)
Fruita de temporada

17

Crema de verdures de
temporada
Fruita de formatge
Fulles d'enciams variats amb
dauets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

18

Verdura de temporada amb
patata
Bistec de vedella a la planxa/forn
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
logurt natural

19

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes verdes
Fruita de temporada

20

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb bolets
Patates rosses
Fruita de temporada

23

Bledes amb patata
Fruita a la francesa
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

24

Arròs amb verdures
Filet de gall dindi amb salsa de
tomàquet
Fruita de temporada

25

Saltat de verdures
Pollastre al forn amb salsa de
ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

26

Espirals a la carbonara amb
formatge ratllat (s/so)
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olivetes negres
Fruita de temporada

27

Verdura de temporada amb
patata
Bistec de vedella a la planxa/forn
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

Dilluns

30 Nov

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat s/so
Ous amb salsa verda (all i julivert)
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

Dimarts

1

Mongeta tendra amb patata
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Enciams variats amanits amb blat de moro
Fruita de temporada

Dimecres

2

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossats (s/g)
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

Dijous

3

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

Divendres

4

Coliflor amb patata
Bistec de vedella a la planxa/forn
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

7

8

9

Mongeta tendra amb patata
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

10

Sopa d'au amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

11

Coliflor amb patata
Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o)
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
logurt natural

14

Mongeta tendra amb patata
Macarrons saltats amb pollastre (s/so)
Fruita de temporada

15

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

16

Coliflor amb patata
Filet de lluç a la planxa
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes verdes
Fruita de temporada

17

Arròs amb verdures
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada

18

Sopa d'au amb estrelletes (s/so)
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Patates xips
Neules i torrons (s/al.lèrgens)

21

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

22

23

24

25

Dilluns

7

Dimarts

8

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

i per sopar...
Amanida juliana de colors
Pastís de patata, carn picada de vedella i xampinyons gratinat al forn
Fruita natural de temporada

Dimecres

9

Lenties estofades
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gaspacho"
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
logurt natural amb síndria

Dijous

10

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

i per sopar...
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres
Ous farcits de verat i olives verdes
Fruita natural de temporada

Divendres

11

14

Verdura de temporada amb patata
Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Gaspacho
Falafel amb salsa tzatziki
logurt natural sense sucre

15

Pèsols estofats
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

16

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

17

Arròs integral xinès
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats
Fruita natural de temporada

18

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
logurt natural

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

21

Sopa de lluç amb pistons
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Orada al forn amb moniato
logurt natural

22

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lenties estofades
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

23

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Porc guisat a la jardineria
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Filet de lluç al forn
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i verat
Ous farcits de verat i olives verdes
Fruita natural de temporada

25

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de pollastre al curri amb cuscús
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Crema de pastanaga
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

28

Arròs a la cassola amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluc amb salsa verda
Fruita natural de temporada

29

Lenties estofades
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
logurt natural

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

30

Verdura de temporada amb patata
Croquetes de cigrons casolanes amb salsa tzatziki
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

1 Oct

Espirals amb pollastre i pinya
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de lenties i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

2 Oct

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)
Trita amb carbassó
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, sored, bròtola, llenguadina, mollera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seït. 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 - 2026

Menú Base Escoles PDJ-B



Dilluns

5

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

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

Dimarts

6

Fesolets bullits amb oli d'oliva
Pollastre guisat amb xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Librets de porc farcits de pernil cuit (s/formatge)
Patata al caliu
Fruita de temporada

Dimecres

7

Verdura de temporada amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Gall dindi amb ceba, all i llorer al forn
Fruita natural de temporada

Dijous

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb alliet
Remenat d'ou i porro
Fruita natural de temporada

Divendres

9

Cigrons estofats amb verdures
Fruita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

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

12

13

Llenties estofades amb arròs
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

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

14

Pèsols amb patates bullides
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

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

15

Tallarines integrals campestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

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

16

Cigrons estofats amb verdures
Fruita a la francesa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

19

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Fruita de verdures
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

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

20

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades
Fruita de temporada

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

21

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

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

22

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

i per sopar...
Verdura de temporada amb patata
Fruita amb formatge
Fruita natural de temporada

23

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol
Fruita natural de temporada

26

Verdura de temporada amb patata
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Pèsols estofats
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

27

Cigrons estofats amb espinacs
Aletes de pollastre amb soia, mel i llimona
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de fideus
Filet de gall dindi arrebossat
Carbassó arrebossat
Fruita natural de temporada

28

Pèsols estofats
Remenat d'ou amb pernil
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

29

Arròs integral tres delícies
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

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

30

Crema de moniato, pastanaga i ceba
Fricandó de vedella amb xampinyons
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Fruita de patata i ceba
Pa amb tomàquet
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, mullera, 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.

Dilluns

2

Arròs amb salsa de tomàquet
Ous amb salsa beixamel
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato saltat
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimarts

3

Trinxat de la Cerdanya
"Burrito" vegetal casolà
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Arròs a la cassola amb fesols i verdures
Fruita natural de temporada

Dimecres

4

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

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

Dijous

5

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Escalopa de vedella
Patata al caliu
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

Divendres

6

Crema de verdures de temporada
amb rostres de pa al forn
Daus de pollastre al curri
amb arròs blanc saltat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Mel i mató

9

Arròs integral a la cassola amb verdures
Fruita de formatge
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

10

<p style="font-size:4px">Verdura de temporada amb patata
Croquetes de cigrons casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

11

Llenties estofades
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Fruita de formatge
amb Cuscús de verdures
Fruita natural de temporada

12

<p style="font-size:4px">Brou de carn amb galets
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Bledes amb patata
Conill al forn
Fruita natural de temporada

13

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

16

Crema de verdures de temporada
amb rostres de pa al forn
Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates cremós
Llenties saltades amb arròs i pernil
Fruita natural de temporada

17

<p style="font-size:4px">Cigrons estofats amb verdures
Fruita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravella integral
Remenat d'ous amb espàrrecs, gambetes iallets tendres
Fruita natural de temporada

18

<p style="font-size:4px">Verdura de temporada amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Espirals amb verdures
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

19

<p style="font-size:4px">Fesolets amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Fruita natural de temporada

20

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb bolets
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Sipia a la planxa amb all i julivert
Albergínia a la planxa
Fruita natural de temporada

23

Llenties estofades amb arròs
Fruita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i brie
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

24

Arròs amb verdures
Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita natural de temporada

25

Pèsols estofats
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Llom de salmó a la planxa
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

26

<p style="font-size:4px">Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Falafel al forn
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

27

Verdura de temporada amb patata
Cigrons estofats amb verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Postres d'aniversari

i per sopar...
Moniato saltat
Bacallà amb salsa de tomàquet
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, mullera, fruita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitió. 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

30 Nov

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Ous amb salsa verda (all i julivert)
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

Dimarts

1

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Cuixa de pollastre a la planxa
logurt amb anacards

Dimecres

2

Crema de verdures de temporada amb rostos de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Sardines fresques al forn
Fruita natural de temporada

Dijous

3

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

i per sopar...
Bledes amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Mel i mató

Divendres

4

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de temporada
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

7

8

9

Llenties estofades
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Trita de patates i ceba
Pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

10

Sopa d'au amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

11

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
logurt natural

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Seitons al forn amb all i julivert
Fruita natural de temporada

14

Mongeta tendra amb patata
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

15

Crema de verdures de temporada amb rostos de pa al forn
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

16

Llenties estofades amb patates
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Trita de patata i carbassó
Alvocat i tomàquet amanit
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

17

Arròs amb verdures
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada

18

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i prunes
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Patates xips
Neules i torrons

i per sopar...
Verdura saltada
Cuixa de pollastre a la planxa
Patata al caliu
logurt amb anacards

21

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

22

23

24

25

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, sòrell, 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.