

				<b>DIVENDRES 1</b>  FESTIU  <b>SOPAR</b>
<b>DILLUNS 4</b> - Arròs integral amb all i julivert - Croquetes de rostit amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Crema de verdures amb tementat d'espàrrecs, fruita	<b>DIMARTS 5</b> - Llentíes guisades amb verdures - Truita de carbassó amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Peix al forn amb verdures, fruita	<b>DIMECRES 6</b> - Crema de carbassó - Aletes de pollastre adobades amb cuscús - Fruita  <b>SOPAR</b> Llegums amb verdures, amanida i fruita	<b>DIJOUS 7</b> - Cigrons, patata i pastanaga al vapor - Peix fresc al forn amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Verdures al forn, tofu saltat amb verdures i fruita	<b>DIVENDRES 8</b>  MENÚ ESCOLLIT PER L'ALUMNAT DE 6È  <b>SOPAR</b>
<b>DILLUNS 11</b> - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Verdures al forn amb carn, amanida i frita	<b>DIMARTS 12</b> - Pèsols, pastanaga i patata al vapor - Gall dindi amb salsa ximurri i amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita	<b>DIMECRES 13</b> - Espirals al pesto - Bacallà al pilpil amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Verdura del temps, ou dur, amanida i fruita	<b>DIJOUS 14</b> - Mongeta seca i patata al vapor - Pollastre rostit amb salsa de taronja i api amb amanida - Iogurt natural  <b>SOPAR</b> Sopa de fideus, truita francesa, amanida	<b>DIVENDRES 15</b> - Crema de carbassa - Mandonguilles mixtes amb sofregit de ceba i tomàquet - Fruita  <b>SOPAR</b> Crema de xampinyons, peix blau, amanida i fruita
<b>DILLUNS 18</b> - Espirals al pesto rosso - Suquet de lluç al forn amb patates - Fruita  <b>SOPAR</b> Crema verdures, gall dindi amb amanida i fruita	<b>DIMARTS 19</b> - Bròquil amb patata al vapor - Gall dindi al forn amb sofregit de tomàquet amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Llegums al vapor amb verdures, amanida, fruita	<b>DIMECRES 20</b> - Cigrons guisats amb verdures - Truita de formatge amb amanida - Iogurt natural  <b>SOPAR</b> Verdura al vapor, peix blau, amanida i fruita	<b>DIJOUS 21</b> - Crema de porros - Costelles de porc adobades amb arròs i amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Saltejat de verdures amb arròs, ou, fruita	<b>DIVENDRES 22</b> - Amanida d'arròs amb hortalisses - Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita
<b>DILLUNS 25</b> - Amanida verda amb ou dur - Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge - Fruita  <b>SOPAR</b> Llegums amb verdures, amanida i fruita	<b>DIMARTS 26</b> - Mongetes seques estofades amb verdures - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Hamburguesa al forn amb verdures, amanida i fruita	<b>DIMECRES 27</b> - Ensaladilla russa (ou dur i tonyina) amb maionesa casolana - Pollastre a l'allet amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Crema d'api, truita a la francesa, amanida i fruita	<b>DIJOUS 28</b> - Crema de verdures - Estofat de gall dindi a la jardineria amb amanida - Fruita  <b>SOPAR</b> Verdura del temps, peix, amanida i iogurt natural	<b>DIVENDRES 29</b>  ARROSSADA POPULAR  <b>SOPAR</b>

\* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...  
 \* Cada hi haurà pa integral  
 \* Les truites estan elaborades amb ous frescos  
 \* L'arròs i tots els llegums són de circuit curt i ecològics.  
 \* Arrebossats són d'elaboració pròpia i cuinats amb oli d'oliva.  
 \* Els iogurts són sempre ecològics, elaborats artesanalment a la Garrotxa.

Els menús estan fets amb seguint la guia: "Alimentació Saludable en l'etapa escolar" Edició 2020.