

**Menú Primavera- Estiu Escola Verntallat ( Vall d'en Bas)**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	Amanida tropical amb enciam, pinya, blat de moro ... Macarrons a la bolonyesa (porc/vedella) ... Làctic	Empedrat d'arròs amb pebrot, tomàquet i tonyina ... Truita d'espinacs ... Fruita del temps	Amanida enciam amb pastanaga ratllada, tomàquet i olives ... Llenties guisades amb arròs i verdura ... Fruita del temps	Mongeta verda i patata ... Salmó al forn amb crema de porros ... Fruita del temps	Amanida de fruites amb cogombre, canonges, maduixa, kiwi ... Cuixes de pollastre amb patates rosses tot al forn ... Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b>	Patata amb mongeta ... Pit de pollastre arrebossat casolà amb pastanaga ratllada d'acompanyament ... Làctic	Espaguetis o llacets amb tomàquet i formatge ratllat ... Bacallà al forn ... Fruita del temps	Amanida russa de patata, mongeta tendra, pastanaga, pèsols i maionesa ... Mandonguilles amb amanida de cogombre ... Fruita del temps	Amanida de cigrons amb enciam, olives i blat de moro ... Croquetes de bacallà o espinacs ... Fruita del temps	Arròs integral amb tomata ... Truita de xampinyons amb amanida de canonges i xerrys d'acompanyament ... Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b>	Pasta integral amb salsa de tres formatges ... Truita francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga ... Fruita del temps	amanida d'enciam, tomàquets, cogombre i olives d'anxova ... Puré de patata i Salsitxes de pollastre ... Fruita del temps	Amanida de canonges, tomata i kiwi ... Empedrat de mongeta blanca olives, pebrot i ou dur ... Làctic	Arròs amb verdures (pastanaga, ceba i carbassó) ... Peix al forn amb mongeta verda saltejada amb pernil ... Fruita del temps	Verdura al vapor (bròcoli, patata i pastanaga) ... Hamburguesa de vedella amb ceba cuita de guarnició ... Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b>	Amanida de canonges, tomàquet, olives d'anxova i blat de moro. ... Macarrons amb salsa pesto ... Fruita del temps	Patata cuita freda, amb pebrot, tonyina i olives ... Truita francesa ... Fruita del temps	Amanida d'enciam, formatge i fruits secs ... Carn de vedella guisada amb guarnició de verdures i patata ... Fruita del temps	Amanida de colors amb enciam, pastanaga, pebrot vermell ... Remenat de fesols ... ** Gelat	Arròs tres delícies amb Pèsols i pastanaga ... Peix amb ceba al forn ... Fruita del temps

- La guarnició pot variar segons el producte de temporada.
- Totes les salses van servides a part.

**Menú Primavera- Estiu Escola Verntallat ( Vall d'en Bas)**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	-Amanida fresca d'arròs amb enciam tomàquet, blat de moro i llavors de sèsam. -Truita francesa -Fruita del temps	-Amanida completa al gust  - Pizza amb verdures  -Fruita del temps	-Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i ceba - Peix a la planxa amb guarnició de verdures  -Fruita del temps	- Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre - Humus de cigrons i bastonets de pastanaga i cogombre - Fruita del temps	- Arròs integral amb verdures al vapor - Pollastres a la planxa o al forn  - Fruita del temps
<b>Opció B</b>	-Cigrons amb carbassó, pastanaga i pinyons  -Fruita del temps	- Amanida completa al gust - Llesca de pa integral amb verdures, pollastre i formatge (forn) - Fruita del temps	- Cuscús amb verdures saltejades (ceba, carbassó, pastanaga...) - Hamburguesa vegetal amb xampinyons saltejats de guarnició - Fruita del temps	- Arròs integral amb ceba i carbassó  - Fruita del temps	- Amanida completa d'espirls amb tonyina, ou dur, gambes cuites, enciam, tomàquet, olives i blat de moro  - Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b>	-Amanida d'arròs i lleties amb escarola, tomàquet, ceba i tonyina - Mongetes seques saltejades amb ceps, porro i pernil ibèric - Fruita del temps.	- Crema freda de patata i porro  - Pollastre a la planxa  - Fruita del temps	- Macarrons integrals amb salsa pesto i pinyons - Peix a la planxa amb rodanxes de verdures  - Fruita del temps	Pollastre al forn amb patates i verdures  - Fruita del temps	- Entrepà d'enciam, pollastre ceba i tomàquet  - Fruita del temps
<b>Opció B</b>	- Amanida de l'hort - Mongetes seques saltejades amb ceps, porro i pernil ibèric -Fruita del temps	- Amanida fresca de quinoa amb fulles d'espínacs o enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, formatge fresc i bacallà esqueixat o pollastre fred -Fruita del temps	- Espaguëtis saltejats amb tomàquet xerri, ceba i pinyons - Truita francesa amb guarnició d'enciam, blat de moro i olives -Fruita del temps	-Amanida de l'hort - Hamburguesa de vedella amb patates fregides -Fruita del temps	- Entrepà d'enciam, salmó fumats, ou dur, ceba i rodanxa de tomàquet  -Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b>	- Lleties amb ceba tendra picada, pebrot cru, olives i formatge fresc  -Fruita del temps	Amanida de fulles d'espínac o rúcula amb mores o maduixes i pastanaga - Arròs  -Fruita del temps	- Peix al forn amb verdures i patata  -Fruita del temps	Quinoa saltejada amb verdures (carbassó, ceba, espàrrecs verds...) - Ou dur  -Fruita del temps	- Entrepà integral amb hamburguesa vegetal, fulles d'enciam, rodanxes de tomàquet i ceba  -Fruita del temps
<b>Opció B</b>	- Pèsols amb patata i "sofregit" de ceba i tomàquet  -Gall d'indi a la planxa  -Fruita del temps	- Amanida fresca d'enciam, gambes cuites i bacallà  -Fruita del temps	- Amanida de l'hort -Purè de patata amb croquetes de bacallà  -Fruita del temps	- Amanida complerta freda de cuscús amb enciam, pastanaga, formatge fresc, làmines de poma i ou dur  -Fruita del temps	- Amanida de l'hort o crema de verdures al vapor  - Pizza de verdures  -Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b>	-Amanida fresca de cigrons cuits, fulles d'espínacs, nous, formatge fresc i bacallà -Fruita del temps	- Peix al forn amb verdures -Fruita del temps	- Amanida de l'hort - Pasta de llegums amb sofregit de tomàquet i ceba i un polsim de parmesà -Fruita del temps	- Bacallà a la planxa o al forn amb lilit d'espínacs cuits saltejats -Fruita del temps	- Amanida de favetes amb enciam, fulles de menta, llesques de pernil ibèric, ceba i ou dur -Fruita del temps
<b>Opció B</b>	-Espàrrecs blancs gruixuts amb llavors de sèsam - Albergínia farcida d'espínacs i tonyina amb guarnició de patata al forn amb all i julivert. -Fruita del temps	- Purè de patata i pastanaga - Pollastre a la planxa amb guarnició de ceba i carbassó  -Fruita del temps	- Amanida fresca de fideus d'arròs amb mango, alvocat i maduixes - Truita de carbassó amb guarnició de macarrons integrals al pesto o arròs amb tomàquet -Fruita del temps	- Amanida russa amb ou dur i pebrot escalivat  -Fruita del temps	- Pasta amb espínacs, formatge ricotta i pinyons - Croquetes de bacallà amb una amanida de l'hort de guarnició  -Fruita del temps