

DILLUNS 1

FESTIU

SOPAR

DIMARTS 2

- Arròs saltejat amb all i julivert
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Poma

SOPAR Pollastre amb xampinyons i bròquil amanida, fruita

DIMECRES 3

- Crema de carbassó
- Estofat de gall dindi a la jardinera (sofregit de tomàquet amb pèsols)
- Plàtan

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida, fruita

DIJOUS 4

- Macarrons amb salsa de tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- Pera

SOPAR Brou vegetal amb , truita de patata i ceba, fruita

DIVENDRES 5

- Llenties guisades amb verduretes (carbassó, pastanaga, ceba) i arròs
- Pernilets de pollastre amb salsa ximixurri i amanida
- Taronja

SOPAR Verdures a la planxa, peix al forn, fruita

DILLUNS 8

- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga
- Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Taronja

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMARTS 9

- Mongeta seca i patata al vapor
- Ventresca de lluç a la donostiarra (pebre vermell dolç) i amanida
- Plàtan

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIMECRES 10

- Crema de porros
- Mandonguilles mixtes amb salsa de xampinyons
- Poma

SOPAR Escalivada, hamburguesa de pollastre-espínacs, fruita

DIJOUS 11

- Mongeta verda, pastanaga i patata al vapor
- Pollastre a l'allet amb amanida
- Iogurt natural ECO

SOPAR Verdures al forn, ou, amanida, fruita

DIVENDRES 12

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Pera

SOPAR Verdura al forn, peix, amanida i fruita

DILLUNS 15

- Paté de lleties amb torradetes
- Fideuà de verdures amb alloli cassolà
- Kiwi

SOPAR Amanida de cigrons, sardinetes i fruita

DIMARTS 16

- Cigrons estofats amb verduretes (carbassó, pastanaga)
- Truita de carbassó amb amanida
- Poma

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMECRES 17

- Trinxat de col i patata
- Pernilets de pollastre rostit amb salsa de prunes
- Pera

SOPAR Sopa de pistons, peix, amanida i fruita

DIJOUS 18

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida
- Plàtan

SOPAR Amanida verda, pollastre amb xampinyons, fruita

DIVENDRES 19

- Crema de verdures (mongeta verda, patata i porro)
- Hamburguesa mixta (porc i vedella) al forn amb amanida
- Iogurt natural amb fruita

SOPAR Pizza casolana de verdures, fruita

DILLUNS 22

- Crema de carbassa
- Arròs a la cassola de peix (lluç) i calamar
- Pera

SOPAR Amanida verda, peix al forn amb patates, fruita

DIMARTS 23 SANT JORDI

- Ensaladilla russa (tonyina i ou dur) amb maionesa casolana
- Aletes de pollastre adobades amb amanida
- Coca casolana de xocolata

SOPAR Crema de llegums, truita, amanida i fruita

DIMECRES 24

- Mongetes seques guisades amb verduretes (carbassó, pastanaga)
- Bacallà a la musselina d'all amb amanida
- Poma

SOPAR Albergínia farcida, amanida i fruita

DIJOUS 25

- Macarrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada amb sofregit)
- Truita de formatge amb amanida
- Plàtan

SOPAR Hamburguesa de cigrons, amanida i fruita

DIVENDRES 26

- Cigrons i patata al vapor
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Kiwi

SOPAR Sopa de mill, ou, amanida i fruita

DILLUNS 29

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Ous durs amb sofregit de ceba i tomàquet
- Poma

SOPAR Crema de pastanaga, filet pollastre, amanida i iogurt

DIMARTS 30

- Cigrons guisats amb espínacs
- Tronquets de lluç arrebosats amb amanida
- Plàtan

SOPAR Verdures saltejades amb tofu, pa integral i fruita

SOPAR

SOPAR

SOPAR

* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques, exceptuant quan hi ha amanida de primer plat.
 * Cada dia hi haurà pa integral
 * Les truites estan elaborades amb ous frescos
 * L'arròs i els llegums són de circuit curt i ecològics.
 * Els arrebossats són d'elaboració pròpia i cuinats amb oli d'oliva.
 * Els iogurts són de circuit curt i com a mínim un cop al mes són ECO

Els menús estan revisats per una dietista (Num. col·legiada: CAT30609) i seguint la guia: "Alimentació saludable en l'etapa escolar"
 Podeu consultar la guia en el següent enllaç:
<https://hdl.handle.net/11351/1751.3>