

SOPAR

SOPAR

DIMECRES 1
FESTIU
SOPAR

DIJOUS 2
- Crema de pastanaga - Mandonguilles mixtes (porc i vedella) amb xampinyons i amanida - Pera
SOPAR Peix al forn amb verdures, fruita

DIVENDRES 3
- Espirals amb salsa de tomàquet - Gall dindi a l'allet amb amanida - Taronja
SOPAR Pa amb tomàquet, truita a la francesa, amanida, fruita

DILLUNS 6
SETMANA DELS INFANTS
SOPAR

DIMARTS 7
SETMANA DELS INFANTS
SOPAR

DIMECRES 8
SETMANA DELS INFANTS
SOPAR

DIJOUS 9
SETMANA DELS INFANTS
SOPAR

DIVENDRES 10
SETMANA DELS INFANTS
SOPAR

DILLUNS 13
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Plàtan
SOPAR Verdures al forn amb carn, amanida i frita

DIMARTS 14
- Hummus de mongeta seca amb bastonets de pastanaga - Espaguetis a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada) - Poma
SOPAR Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

DIMECRES 15
- Crema de carbassó - Pollastre a l'allet amb amanida - Pera
SOPAR Verdura del temps, ou dur, amanida i fruita

DIJOUS 16
- Amanida completa amb ou dur (enciam, tomàquet, olives) - Arròs a la cassola amb canana fresca - Iogurt natural ECO
SOPAR Crema tèbia de tomàquet, pollastre al forn, amanida

DIVENDRES 17
- Cigrons guisats amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba) - Botifarra de porc al forn amb amanida - Nespre
SOPAR Verdures al forn, peix blau, amanida i fruita

DILLUNS 20
- Crema de verdures (mongeta verda, patata, porro i ceba) - Tronquets de peix arrebossats amb amanida - Kiwi
SOPAR Sopa amb pasta, tofu saltat amb verdures i fruita

DIMARTS 21
- Amanida de cigrons amb hortalisses - Macarrons amb salsa de tomàquet - Plàtan
SOPAR Verdura al vapor, peix blau, amanida i fruita

DIMECRES 22
- Mongetes seques guisades amb verdures (carbassó, pastanaga) - Truita de patata i ceba amb amanida - Pera
SOPAR Crema verdures, gall dindi amb amanida i fruita

DIJOUS 23
- Arròs saltejat amb xampinyons - Estofat de gall dindi a la jardinera (sofregit de tomàquet amb pèsols) - Poma
SOPAR Saltejat de verdures amb cuscús i ou, fruita

DIVENDRES 24
- Llenties i patata al vapor - Pernillets de pollastre amb salsa ximurri (romani, orenga, julivert, comí, pebre vermell) i amanida - Iogurt natural
SOPAR Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

DILLUNS 27
- Amanida de pasta amb hortalisses i salsa rosa casolana - Bacallà a la muselina d'alls amb patates al forn - Poma
SOPAR Espinacs amb ou poché, amanida i fruita

DIMARTS 28
- Bròquil i patata al vapor - Pollastre al forn de l'àvia amb amanida - Pera
SOPAR Crema d'api, truita francesa, amanida i fruita

DIMECRES 29
- Arròs integral saltat amb all i julivert - Truita de patata i ceba amb amanida - Plàtan
SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i iogurt natural

DIJOUS 30
- Vichyssoise (crema de porros) - Gall dindi amb cuscús al curri - Iogurt natural
SOPAR Sopa de mill, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 31
FESTIU
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>