



DILLUNS

2

Trinxat de verdures
(patata i col)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps

Sopa juliana
Gall dindi al forn amb amanida
logurt

9

Purè de carbassa amb crostons
Truita francesa amb pernil dolç
i amanida (enciam, pastanaga i
olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Pebrots escalivats amb tonyina
Magra de porc al forn amb patata al caliu
logurt

16

Macarrons al pesto
(formatge, oli i alfàbrega)
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb amanida (enciam,
tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Pèsols saltats amb patata
Seitons fregits amb ceba confitada
logurt

23

Crema de carbassó amb
crostons
Llacets a la bolonyesa vegetal
(salsa de tomàquet, ceba i soja
texturitzada)
Fruita del temps

Amanida mixta
Albergínia farcida
logurt

DIMARTS

3

Espaguetis integrals amb salsa
de tomàquet
Truita francesa amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Carxofes saltades amb pernil
Bistec de vedella a la planxa amb saltat de pebrots i
ceba
logurt

10

Sopa de verdures amb
fideus
Mandonguilles mixtes amb
tomàquet i patates a daus
Fruita del temps

Arròs amb verdures
Sardines al forn amb all i julivert i amanida
logurt

17

Crema de verdures (porros,
patata i pastanaga)
Ragú de gall dindi amb bolets
i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida completa
Falafel amb salsa de logurt
logurt

24

Minestra de verdures (mongeta
verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
Estofat de porc amb arròs
pilaf
Fruita del temps i **pa integral**

Quinoa amb pebrot, ceba i carbassó
Gambes amb all i julivert i amanida
Quèfir

DIMECRES

4

Patates gratinades amb
beixamel i formatge
Cuixa de pollastre al forn amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

Amanida de tomàquet i alvocat
Llenguado a la planxa amb espàrrecs verds
logurt

11

Mongetes blanques guisades
amb carbassó i pastanaga
Contra cuixa de pollastre al forn
amb amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

Espinacs amb patates
Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons
logurt

18

Llenties guisades amb
hortalisses (carbassa i pebrot
vermell)
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Sopa de pasta
Pintxos de porc amb verdures
Quallada amb mel

25

Sopa de peix amb pasta
Truita de patata amb amanida
(enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Bledes amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures
logurt

DIJONS

5

Cigrons estofats amb
espinacs
Cap de llom al forn amb
salsa de xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

Crema de porros
Ous fregits amb amanida
logurt

12

Arròs 3 delícies
Peix fresc segons mercat
arrebossat amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
logurt natural sostenible
sense sucre

Sopa de ceba
Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn
Macedònia de fruita

19

Arròs mexicà (tomàquet, ceba,
pastanaga i pèsols)
Quesadilla de pollastre i
formatge amb natxos
Pastís de dolç de llet

26

Mongetes blanques estofades
amb verdures (carbassa i ceba)
Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Purè de verdures
Ous al plat
logurt

DIVENDRES

6

Paella vegetal (carxofes, pèsols i
pebrots)
Salmó al forn amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
logurt natural sostenible sense
sucre

Panabré de verdures
Hamburguesa de llegums amb xips d'albergínia
Fruita del temps

13

Mongeta verda amb patata
Cigrons amb samfaina
(tomàquet, ceba, pebrots i albergínia)
Fruita del temps i **pa integral**

Mix de verdures al curri
Bacallà a la mussolina amb amanida
logurt

20

Patates estofades amb
hortalisses (porros i pebrots)
Lluç a l'allet amb amanida
(enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Hummus amb crudités de verdures
Orada a la llimona amb patates al forn
logurt

27

Arròs integral amb
tomàquet
Bacallà al forn amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Ou de pasqua

ESCOLA ROSSELLÓ PÒRCEL

BASAL

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA
*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Bons
Habits! Descansa bé
dormint prou hores,
perquè el son reparador recarrega
energies i millora l'aprenentatge.

