

Menú escolar **Gener - 2024**

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

**Dilluns****8**

Arròs amb salsa de tomàquet
Falafel (croquetes de cigrons)
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Iogurt natural granel

i per sopar...
Verdura de temporada
Conill al forn
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts**9**

Tallarines campestres amb formatge ratllat
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa d'au amb arròs
Rap a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita de temporada

Dimecres**10**

Coliflor amb patata
Mandonguilles de vedella amb salsa d'ametlles
Fruita de temporada

i per sopar...
Llenties bullides amb oli d'oliva
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

Dijous**11**

Caldo vegetal amb pasta de llegum
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

i per sopar...
Espaguetis a la putanesca
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Divendres**12**

Llenties estofades amb arròs
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Crep de pernil cuit i mozzarella
Fruita de temporada

15

Crema de bròquil, patata i pastanaga
Fideuà de peix amb salsa allioi
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

i per sopar...
Llenties estofades
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

16

Risotto de xampinyons i formatge
Truita de patata i fonoll
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Seitons arrebossats
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

17

Fesolets amb verdurettes
Croquetes d'espinacs
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Iogurt natural granel

i per sopar...
Crema de pastanaga i carbassa
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita de temporada

18

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanagues amb patata
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita de temporada

19

Trinxat de la Cerdanya
Peix fresc de Mercat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

i per sopar...
Cigrons estofats amb espinacs
Pit de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

22

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Truita de verdures
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Falafel al forn
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

23

Bròquil i pastanagues amb patata
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Conill amb allioi
Fruita de temporada

24

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Sardines fresques al forn
Pa amb tomàquet
Fruita de temporada

25

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor amb patata
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn
Fruita de temporada

26

Arròs amb verdurettes
Peix fresc de Mercat
copia Rodanxes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Truita a la francesa
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

29

Crema de pastanaga i carbassa
Arròs a la cassola amb fesols i verdurettes
Fruita de temporada

i per sopar...
Brou de carn amb galets
Hamburguesa de pollastre a la planxa
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

30

Llenties amb verdures
Truita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdures
Filet de verat enfarinat
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

31

Espinacs amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs a la cubana (amb salsa de tomàquet i ou ferrat)
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

1 Feb

Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigró casolanes
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigró casolanes
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

2 Feb

Llacets amb xampinyons i parmesà
Peix fresc de Mercat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Iogurt natural granel

i per sopar...
Llacets amb xampinyons i parmesà
Peix fresc de Mercat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Iogurt natural granel

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòlera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar Febrer - 2024

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens



Dilluns

5

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa d'au amb arròs
Rap a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita de temporada

Dimarts

6

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Trita a la francesa
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdura de temporada
Conill al forn
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Dimecres

7

Arròs amb verdures
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Llenties bullides amb oli d'oliva
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

Dijous

8

Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniato
Fruita de temporada

i per sopar...
Espaguetis a la putanesca
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Divendres

9

Macarrons amb salsa bolognesa (50% porc i 50% vedella) amb formatges ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Crep de pernil cuit i mozzarella
Fruita de temporada

12

Crema de bròquil, patata i pastanaga
Fideus a la cassola
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

i per sopar...
Llenties estofades
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

13

Risotto de xampinyons i formatge
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Seitons arrebossadets
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes
Fruita de temporada

14

Fesolets amb verdures
Croquetes d'espinacs
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
logurt natural granel

i per sopar...
Crema de pastanaga i carbassa
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita de temporada

15

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanagues amb patata
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita de temporada

16

Trinxat de la Cerdanya
Peix fresc de Mercat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes
Fruita de temporada

i per sopar...
Cigrons estofats amb espinacs
Pit de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

19

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de verdures
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Falafel al forn
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

20

Bròquil i pastanagues amb patata
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Conill amb alloli
Fruita de temporada

21

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Sardines fresques al forn
Pa amb tomàquet
Fruita de temporada

22

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor amb patata
Filet de lluç amb ceba, all i lloreç al forn
Fruita de temporada

23

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Rodanxes de tomàquet, olives verdes i cogombre amanides amb oli d'oliva i orenga
logurt natural granel

i per sopar...
Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Trita a la francesa
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

26

Crema de pastanaga i carbassa
Arròs a la cassola amb fesols i verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Brou de carn amb galets
Hamburguesa de pollastre a la planxa
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes
Fruita de temporada

27

Llenties amb verdures
Trita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdures
Filet de verat enfarinat
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

28

Espinacs amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs a la cubana (amb salsa de tomàquet i ou ferrat)
Rodanxes de pastanaga, poma amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

29

Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigró casolanes
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigró casolanes
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

1 Març

Llacets amb xampinyons i pomesà
Peix fresc de Mercat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes
logurt natural granel

i per sopar...
Llacets amb xampinyons i pomesà
Peix fresc de Mercat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes
logurt natural granel

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòlera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seió. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar **Març - 2024**

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

**Dilluns****4**

Crema de carbassa
Espaguetis a la bolonyesa
vegetal
iogurt natural granel

i per sopar...
Sopa d'au amb arròs
Rap a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita de temporada

Dimarts**5**

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Trita de formatge
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdura de temporada
Conill al forn
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Dimecres**6**

Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Llenties bullides amb oli d'oliva
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

Dijous**7**

Caldo vegetal amb pasta de llegum
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

i per sopar...
Espaguetis a la putanesca
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

Divendres**8**

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb remolabxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Crep de pernil cuit i mozzarella
Fruita de temporada

11

Crema de bròquil, patata i pastanaga
Fideuà de peix amb salsa allioli
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

i per sopar...
Llenties estofades
Tall de formatge fresc
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita de temporada

12

Risotto de xampinyons i formatge
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Seitons arrebossadets
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

13

Fesolets amb verdures
Croquetes d'espínacs
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
iogurt natural granel

i per sopar...
Crema de pastanaga i carbassa
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita de temporada

14

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanagues amb patata
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita de temporada

15

Trinxat de la Cerdanya
Peix fresc de Mercat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Fruita de temporada

i per sopar...
Cigrons estofats amb espínacs
Pit de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

18

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de verdures
Fulles d'enciams variats amb remolabxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Falafel al forn
Rodanxes de pastanaga, poma amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

19

Bròquil i pastanagues amb patata
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Conill amb allioli
Fruita de temporada

20

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Sardines fresques al forn
Pa amb tomàquet
Fruita de temporada

21

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor amb patata
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn
Fruita de temporada

22

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Rodanxes de tomàquet madur, amb olives negres, formatge fresc, oli i orenga amb fulles d'enciam meravella
Postres d'aniversari

i per sopar...
Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Trita a la francesa
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

25**26****27****28****29**

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.