



ALT EMPORDÀ

MENÚ ESCOLAR

GENER.2024

DIETA:

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un bon any comença amb un gran somriure



Arròs amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Trita de patata
Enciam, soja, tomàquet
Poma

Mongetes seques saltejada amb all i cansalada
Mandonguilles de gal dindi amb salsa de tomàquet
Taronja

Guissat de llentia vermella (tomàquet, patata i ceba)
Pit de pollastre
Carbassó arrebossat

Crema de carbassó porro
Fajitas amb cigrons saltejats amb samfaina

Macarrons a la napolitana
Seitó arrebossat
Mezclum, blat de moro i tomàquet

Minestra de verdures baby (patata, pastanaga, mongeta verda)
Espaguetis amb bolonyesa de lleties
Enciam, soja, tomàquet
iogurt Natural la Fageda

Patates estofades amb pebrot, tomàquet i ceba
Bistec de pollastre
Mezclum, pastanaga i olives
Pera

Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Ous amb salsa de tomàquet
Neclarina

Cigrons saltejats amb verdures
Croquetes de bacallà
Enciam, blat de moro i tomàquet
Taronja

Crema de pastanaga
Pollastre i mongeta timona
Carbassó
Poma

Mongeta amb patata
Escalopa de pollastre
Enciam, pastanaga i blat de moro
Poma

Arros amb bolets (sofregit amb pastanaga, tomàquet i ceba)
Trita a la francesa
Carbassó
Plàtan

Sopa de peix
Blat de moro amb samfaina
Taronja

Crema de carbassó amb crostonets
Pinxos de gall d'indi
Enciam, tomàquet, soja
iogurt de maduixa

Pèsols saltejats amb patata i oli d'oliva
Torró al toro
Enciam amb pastanaga i olives
Pruna

Macarrons a la carbonara
Trita de patata
Enciam, blat de moro i tomàquet
Taronja

Guissat de lleties, tomàquet, pastanaga i olives
Hamburguesa de coliflor i formatge i xampinyons

Mongeta tendra i patata
Pollastre rostit
Enciam, olives i blat de moro
Plàtan

investiga pensa insisteix
esbossa construeix mira dibuixa
ACTIVITATS crea guixa
inventa explora fes retalla prova percep
pinta acolorix experimenta imagina
ALTERNATIVES

30 de GENER
Dia escolar per la no violència i la Pau

11- SETMANA

12- SETMANA

13- SETMANA

14- SETMANA

15- SETMANA

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L

k H P L