

DILLUNS 2
FESTIU
SOPAR

DIMARTS 3
FESTIU
SOPAR

DIMECRES 4
FESTIU
SOPAR

DIJOUS 5
FESTIU
SOPAR

DIVENDRES 6
FESTIU
SOPAR

DILLUNS 9
- Arròs saltat amb all i julivert
- Lluc a la donostiarra (amb pebre vermell) i amanida
- Poma
SOPAR Amanida completa de llegums amb ou dur, fruita

DIMARTS 10
- Cigrons amb patata al vapor
- Pollastre rostit al forn amb amanida
- Plàtan
SOPAR Amanida verda completa, truita de carbassó, fruita

DIMECRES 11
FESTIU
SOPAR

DIJOUS 12
- Espirals amb salsa de tomàquet
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Síndria
SOPAR Amanida completa de llegums, fruita

DIVENDRES 13
- Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana
- Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb amanida
- Préssec
SOPAR Pizza casolana a base de coliflor, fruita

DILLUNS 16
- Crema de carbassó
- Macarrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada amb sofregit de tomàquet)
- Plàtan
SOPAR Peix fresc al forn amb verdures, fruita

DIMARTS 17
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Bacallà al forn amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida
- Nectarina
SOPAR Gall dindi amb verdures al forn, amanida i fruita

DIMECRES 18
- Amanida de cigrons amb hortalisses (pastanaga, ceba...)
- Aletes de pollastre adobades amb cúscus al curri
- Síndria
SOPAR Amanida completa amb ou dur, fruita

DIJOUS 19
- Arròs amb salsa de tomàquet
- Gall dindi amb salsa de prunes i amanida
- Meló
SOPAR Amanida completa de llegums amb tonyina, fruita

DIVENDRES 20
- Mongeta seca amb patata al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural
SOPAR Saltejat de verdures, remenat d'espàrrecs, fruita

DILLUNS 23
- Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Truita patata i ceba amb amanida
- Meló
SOPAR Crema de verdures, sardinetes, amanida, fruita

DIMARTS 24
- Pèsols, patata i pastanaga al vapor
- Pollastre al forn amb salsa ximixurri i amanida
- Poma vermella
SOPAR Amanida verda, peix fresc al forn, fruita

DIMECRES 25
- Amanida de lleties amb hortalisses (tomàquet, ceba...)
- Cap de llong al forn amb salsa i amanida
- Plàtan
SOPAR Hamburguesa de llegums, amanida i fruita

DIJOUS 26
- Crema de verdures
- Arròs a la cassola amb peix i canana fresca
- logurt natural ECO
SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 27
- Cigrons estofats amb verdures (tomàquet, ceba, pastanaga)
- Gall dindi arrebossat amb quètxup casolà i amanida
- Préssec
SOPAR Fajitas amb verdures, fruita

DILLUNS 30
- Espirals al pesto de pèsols amb formatge
- Bacallà a la mussolina d'alls amb patates al forn i amanida
- Prunes
SOPAR Crema de carbassa, ou, amanida i fruita

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...
 * Cada hi haurà pa integral
 * Les truites estan elaborades amb ous frescos
 * L'arròs i tots els llegums són de circuit curt i ecològics.
 * 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 ECO

Els menús estan fets amb seguint la guia: "Alimentació Saludable en l'etapa escolar" Edició 2020.

Pollastre amb salsa ximixurri
 Ingredients: Pollastre, vinagre, farigola, julivert, orenga, comí, all, pebre vermell dolç i sal.
 Pas a pas: Coure el pollastre al forn 150° durant 30 min i seguidament a 180° durant 15 min. Un cop cuit, fer una barreja amb el vinagre i les espècies, i posar-la per sobre el pollastre. Tornar a enfornar el pollastre durant 10 minuts més a 180°.
BON PROFIT!