

**DILLUNS 3**

- Lenties guisades amb verdurettes
- Lluç al forn amb all i julivert i amanida
- Meló

**SOPAR** Amanida, hamburguesa de quinoa amb verdures, fruita

**FESTA FINAL DE CURS**

- Amanida de pasta amb ou i tonyina amb salsa rosa
- Croquetes de rostit amb carbassó
- Gelat

**SOPAR** Arròs integral, peix a la planxa, amanida i fruita

**DIMECRES 5**

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn de l'àvia amb patates i amanida
- Plàtan

**SOPAR** Llegums al vapor, ou, amanida i fruita

**DIJOUS 6**

- Ensaladilla russa amb maionesa casolana
- Hamburguesa mixta al forn amb formatge
- Poma

**SOPAR** Pollastre al forn amb verdurettes, amanida, fruita

**DIVENDRES 7**

- Arròs 3 delícies
- Truita de carbassó amb amanida
- Prèssec

**SOPAR** Verdures del temps amb llegums, amanida i fruita

**DILLUNS 10**

- Macarrons a la carbonara
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Crema de patata i pera, conill, amanida i fruita

**DIMARTS 11**

- Cigrons i patata al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús al curri i amanida
- Meló

**SOPAR** Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

**DIMECRES 12**

- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Bacallà al forn a la muselina d'all i amanida
- Nectarina

**SOPAR** Saltat de xampinyons, pollastre, amanida, fruita

**DIJOUS 13**

- Crema de carbassa
- Arròs a la cassola mixta de carn i canana fresca amb alloli cassolà
- logurt natural ecològic

**SOPAR** Verdura del temps, truita a la francesa, amanida i fruit

**DIVENDRES 14**

- Mongetes seques guisades amb verdures
- Gall dindi estofat a la jardinera amb amanida
- Albercoc

**SOPAR** Pizza casolana de tonyina, fruita

**DILLUNS 17**

- Amanida d'arròs amb hortalisses
- Lluç a la donostiarra amb patata i ceba al forn i amanida
- Poma

**SOPAR** Saltejat de verdures, ou poché, amanida i fruita

**DIMARTS 18**

- Cigrons estofats amb verdurettes
- Truita de carbassó amb amanida
- Síndria

**SOPAR** Crema de porros, peix blau al forn, amanida i fruita

**DIMECRES 19**

- Amanida complerta amb ou dur i tonyina
- Espirals amb salsa de tomàquet i formatge
- Prunes

**SOPAR** Verdures al forn, hummus amanida i fruita

**DIJOUS 20**

- Mongeta seca i patata al vapor
- Pollastre al forn amb de l'àvia i amanida
- Plàtan

**SOPAR** Pollastre al forn amb verdurettes, amanida, fruita

**DIVENDRES 21**

- Crema de verdures amb rostes
- Salsitxes al forn amb amanida
- logurt natural

**SOPAR** Pa amb tomàquet, truita a la francesa, fruita

**DILLUNS 24**

FESTA

**SOPAR**

**DIMARTS 25**

FESTA

**SOPAR**

**DIMECRES 26**

FESTA

**SOPAR**

**DIJOUS 27**

FESTA

**SOPAR**

**DIVENDRES 28**

FESTA

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

\* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...  
\* Els ous per fer les truites són frescos

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

