

## DILLUNS 2

- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Verdura del temps, ou, amanida i fruita

## DIMARTS 3

- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga
- Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge
- Iogurt natural

**SOPAR** Brou de verdures amb mill, amanida completa i fruita

## DIMECRES 4

- Crema de carbassó i rostes
- Aletes de pollastre al forn i cuscús al curri
- Poma

**SOPAR** Crema de lletia vermella peix blau, amanida i fruita

## DIJOUS 5

- Amanida verda amb ou dur
- Arròs a la cassola mixta de carn i peix
- Kiwi

**SOPAR** Crema de verdures, hamburguesa i fruita

## DIVENDRES 6

- Mongetes seques guisades amb verduretes i xoriç
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Raïm

**SOPAR** Arròs integral, conill al forn, amanida i fruita

## DILLUNS 9

- Crema de porros i rostes
- Espaguetis a la carbonara (crema de llet, bacon i formatge)
- Poma

**SOPAR** Verdura al forn, gall d'indi, amanida i fruita

## DIMARTS 10

- Cigrons, patata i pastanaga al vapor
- Mandonguilles mixtes (porc i vedella) a la jardinera
- Pinya

**SOPAR** Verdura del temps, peix, amanida i fruita

## DIMECRES 11

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Lluç al forn amb all i julivert i amanida
- Plàtan

**SOPAR** Brou vegetal amb mill, truita, amanida i fruita

## DIJOUS 12

FESTIU

**SOPAR**

## DIVENDRES 13

FESTIU

**SOPAR**

## DILLUNS 16

- Amanida d'arròs amb hortalisses
- Tronquets de lluç arrebossats amb amanida
- Raïm

**SOPAR** Truita a la francesa amb amanida, fruita

## DIMARTS 17

- Brandada de bacallà amb amanida
- Llenties guisades verduretes i xoriç (pebrot, ceba, tomàquet)
- Iogurt amb magrana

**SOPAR** Crema de verdures, pollastre, amanida i fruita

## DIMECRES 18

- Crema de verdures
- Pollastre al forn de l'àvia amb cuscús amanit amb oli de romaní
- Mandarina

**SOPAR** Quinoa amb verduretes, formatge fresc i fruita

## DIJOUS 19

- Mongeta seca, patata i pastanaga al vapor
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Pera

**SOPAR** Gall d'indi al forn amb verdures, amanida i fruita

## DIVENDRES 20

- Espaguetis amb salsa pesto
- Truita de carbassó amb amanida
- Poma

**SOPAR** Brou de verdures amb mill, ou, amanida i fruita

## DILLUNS 23

- Amanida verda de l'hort amb tonyina
- Macarrons a la bolonyesa vegetal i formatge
- Poma

**SOPAR** Verdura del temps, pollastre, amanida i fruita

## DIMARTS 24

- Arròs saltejat amb xampinyons
- Bacallà a la muselina d'alls i amanida
- Plàtan

**SOPAR** Crema de verdures, conill al forn, amanida i fruita

## DIMECRES 25

- Bròquil i patata al vapor amb oli d'oliva
- Salsitxes de pollastre amb ceba i formatge acompanyat d'amanida
- Mandarina

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

## DIJOUS 26

- Llenties guisades amb verduretes (pebrot, ceba, tomàquet)
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Pera

**SOPAR** Verdures bullides, truita de formage, amanida i fruita

## DIVENDRES 27

FESTA DE LA CASTANYADA

- Crema de carbassa
- Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb patates xips
- Crema catalana

**SOPAR** Pizza casolana de verdures, amanida i fruita

## DILLUNS 30

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Ventresca de lluç al forn amb all i julivert
- Plàtan

**SOPAR** Verdures bullides, truita a la francesa, fruita

## DIMARTS 31

- Cigrons estofats amb verduretes
- Truita de carbassó amb amanida
- Pera

**SOPAR** Crema de verdures, pollastre al forn, fruita

## DIMECRES 1

**SOPAR**

## DIJOUS 2

**SOPAR**

## DIVENDRES 3

**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 ou frescos

\* L'arròs, totes les llegums són de circuit curt i ecològiques.

\* Arrebossats 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 seguint la guia: "Alimentació saludable en l'etapa escolar"

Suc de taronja i magrana

Ingredients: 1 magrana, 4 taronges, 1 llimona, sucre de canya sense refinar.

Pelegu la magrana i reserveu els granets amb unes gotes de llimona, Espremeu les taronges i barregeu els ingredients o bé passeu-los per la batedora. Si ho voleu, podeu eliminar les llavors de la magrana fent servir un tamís i, si trobeu que és poc dolç, hi podeu afegir una cullerada de sucre de canya.