

DILLUNS 9

- Arròs integral amb tomàquet
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Kiwi

SOPAR Espinacs a la crema amb ous poche, amanida i fruita

DIMARTS 10

- Mongeta seca amb patates
- Aletes de pollastre i carbassó al forn
- Poma

SOPAR Crema de verdures, hamburguesa vegetal, fruita

DIMECRES 11

- Macarrons a la bolonyesa vegetal
- Ventresca de lluç al forn amb amanida
- Pera

SOPAR Verdura al vapor, pollastre, amanida i fruita

DIJOUS 12

- Crema de coliflor i porros
- Hamburguesa mixta amb couscous al curry
- Mandarina

SOPAR Sopa de lletres, peix al forn i amanida, fruita

DIVENDRES 13

- Bròquil, patata i pastanaga
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

SOPAR Arròs int. caldós amb verdures i pollastre, fruita

DILLUNS 16

- Sopa de peix
- Pollastre amb xampinyons al forn.
- Mandarina

SOPAR Arròs integral saltat, ou, amanida i fruita

DIMARTS 17

- Crema de carbassa amb rostes
- Estofat de gall dindi a la jardinera
- Plàtan

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIMECRES 18

- Espaguetis amb pesto de pèsols
- Truita de bròquil i patata amb amanida
- Poma

SOPAR Amanida completa de llegums, fruita

DIJOUS 19

- Llenties guisades amb verdures i xoriç
- Peix fresc amb amanida
- Taronja

SOPAR Crema de remolatxa, gall dindi a la planxa, fruita

DIVENDRES 20

- Trinxat de col i patata
- Croquetes de rostit amb arròs
- logurt natural

SOPAR Sopa de peix, ou, amanida i fruita

DILLUNS 23

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Taronja

SOPAR Crema de verdures, ou, amanida i fruita

DIMARTS 24

- Crema de verdures
- Fideuà mixta de carn i peix
- logurt natural ecològic

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIMECRES 25

- Sopa de pistons
- Pollastre a l'allet i hummus de cigrons
- Plàtan

SOPAR Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita

DIJOUS 26

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita d'espinacs i formatge amb amanida
- Poma

SOPAR Sopa de mill amb pastanaga, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 27

- Mongeta seca amb patata
- Tronquets de peix casolans i amanida
- Kiwi

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

DILLUNS 30

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Ventresca de lluç a la basca (sofregit de ceba)
- Mandarina

SOPAR Sopa de peix, ou, amanida i fruita

DIMARTS 31

- Crema de carbassó i rostes
- Pollastre amb salsa de prunes
- Kiwi

SOPAR Brou vegetal amb mill, peix, amanida i fruita

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DILLUNS 31

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.

