

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DIMECRES 1

- Lenties guisades amb verdures
- Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb amanida
- logurt natural

SOPAR Arròs integral amb verdures, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 2

- Bròquil i patata al vapor
- Pernillets de pollastre al forn amb salsa de prunes
- Plàtan

SOPAR Amanida verda, pa amb tomàquet, truita, fruita

DILLUNS 5

- Crema de coliflor
- Fideuà de mixta de carn i peix amb allioli cassolà
- Poma

SOPAR Verdures al forn, truita a la francesa, amanida i fruita

DIMARTS 6

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Pollastre rostit al forn amb amanida
- Plàtan

SOPAR Amanida verda, carbassa farcida al forn, fruita

DIMECRES 7

- Mongeta seca i patata al vapor
- Truita de carbassó amb carxofes arrebossades
- Taronja

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIJOUS 8

FESTA DE CARNESTOLTES

- Crema de verdures
- Pizza casolana de tonyina
- Flam de vainilla

SOPAR

DIVENDRES 9

FESTIU

SOPAR

DILLUNS 1

FESTIU

SOPAR

DIMARTS 13

FESTIU

SOPAR

DIMECRES 14

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

SOPAR Amanida completa, truita de bròquil, fruita

DIJOUS 15

- Crema de carbassó
- Pollastre a l'alet amb amanida
- Taronja

SOPAR Crema de llegums i verdures, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 16

- Trinxat de col, bledes i patata
- Estofat de gall dindi a la jardinera
- Mandarina

SOPAR Hamburguesa completa, amanida i fruita

DILLUNS 19

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Ventresca de lluç a la basca (sofregit de ceba i ou dur) amanida
- Plàtan

SOPAR Crema de verdures, truita amb amanida, fruita

DIMARTS 20

- Coliflor, patata i pastanaga al vapor
- Croquetes de rostit amb amanida
- logurt natural

SOPAR Trinxat de patat i bledes, ou, amanida i fruita

DIMECRES 21

- Crema de pastanaga
- Pollastre al forn de l'àvia amb patates al forn
- Kiwi

SOPAR Sopa de peix, formatge fresc amb amanida i fruita

DIJOUS 22

- Hummus de cigrons amb bastonets i amanida
- Espirals a la bolonyesa amb formatge
- Pera

SOPAR Crema de verdures, gall dindi al forn, fruita

DIVENDRES 23

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

SOPAR Crema de verdures, pizza casolana, amanida i fruita

DILLUNS 26

- Crema de carbassa
- Lenties guisades amb verdures i arròs
- Plàtan

SOPAR Amanida verda, peix blau amb patata i fruita

DIMARTS 27

- Cigrons amb patata al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús amanit amb romaní
- Kiwi

SOPAR Brou vegetal amb mill, peix, amanida i fruita

DIMECRES 28

- Macarrons amb salsa de tomàquet formatge
- Bacallà a la musselina d'alls i amanida
- Pinya

SOPAR Amanida completa de llegums, fruita

DIJOUS 29

- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Poma

SOPAR Verdura del temps, pollastre, amanida, fruita

SOPAR

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

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