

**DILLUNS 1**

FESTIU

**SOPAR**

**DIMARTS 2**

- Arròs saltejat amb all i julivert
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Poma

**SOPAR** Pollastre amb xampinyons i bròquil amanida, fruita

**DIMECRES 3**

- Llenties guisades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
- Aletes de pollastre adobades amb amanida
- Taronja

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

**DIJOUS 4**

- Crema de carbassó
- Estofat de gall dindi a la jardinera
- Plàtan

**SOPAR** Brou vegetal amb , truita de patata i ceba, fruita

**DIVENDRES 5**

- Macarrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada amb sofregit)
- Truita de formatge amb amanida
- Pera

**SOPAR** Verdures a la planxa, peix al forn, fruita

**DILLUNS 8**

- Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Taronja

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

**DIMARTS 9**

- Mongeta verda, pastanaga i patata al vapor
- Mandonguilles mixtes (porc i vedella) amb salsa de tomàquet
- Plàtan

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

**DIMECRES 10**

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Pollastre a l'allet amb hummus de cigrons amb bastonets i amanida
- Madiuixes

**SOPAR** Escalivada, hamburguesa de pollastre-espínacs, fruita

**DIJOUS 11**

- Mongeta seca i patata al vapor
- Ventresca de lluç a la donostiarra i amanida
- logurt natural ECO

**SOPAR** Verdures al forn, ou, amanida, fruita

**DIVENDRES 14**

- Crema de porros
- Gall dindi amb cuscús al curri
- Poma

**SOPAR** Verdura al forn, peix, amanida i fruita

**DILLUNS 15**

- Crema de verdures
- Fideuà mixta de carn i peix amb alloli cassolà
- Kiwi

**SOPAR** Amanida de cigrons, sardinetes i fruita

**DIMARTS 16**

- Bròquil i patata al vapor
- Pernilets de pollastre rostit amb salsa de prunes i amanida
- Poma

**SOPAR** Sopa de pistons, ou, amanida i fruita

**DIMECRES 17**

- Cigrons estofats amb verdures i xoriç
- Truita de carbassó amb amanida
- Pera

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

**DIJOUS 18**

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

**SOPAR** Amanida verda, pollastre amb xampinyons, fruita

**DIVENDRES 19**

- Trinxat de col i patata
- Estofat de vedella a la jardinera (sofregit amb pèsols)
- logurt natural

**SOPAR** Pizza casolana de verdures, fruita

**DILLUNS 22**

- Crema de carbassa
- Arròs a la cassola de peix i calamar
- Pera

**SOPAR** Amanida verda, peix al forn amb patates, fruita

**DIMARTS 23 - SANT JORDI**

- Amanida de patata amb ou dur i tonyina amb maionesa casolana
- Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb patates xips
- Crema catalana

**SOPAR** Crema de llegums, truita, amanida i fruita

**DIMECRES 24**

- Mongetes seques guisades amb verdures (ceba, pastanaga)
- Bacallà a la musselina d'alls amb amanida
- Poma

**SOPAR** Albergínia farcida, amanida i fruita

**DIJOUS 25**

- Espirals al pesto de pèsols amb formatge
- Truita de carbassó amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Hamburguesa de cigrons, amanida i fruita

**DIVENDRES 26**

- Cigrons i patata al vapor
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Kiwi

**SOPAR** Sopa de mill, ou, amanida i fruita

**DILLUNS 29**

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Poma

**SOPAR** Crema de pastanaga, filet pollastre, amanida i iogurt

**DIMARTS 30**

- Llenties guisades amb espínacs
- Tronquets de lluç arrebosats amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Verdures saltejades amb tofu, pa integral i fruita

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

\* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espínacs, 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.