

SOPAR

SOPAR

DIMECRES 1

FESTIU

SOPAR

DIJOUS 2

- Macarrons al pesto de pèsols amb formatge
- Croquetes de rostit amb amanida
- Pera

SOPAR Verdura al vapor, truita a la francesa, amanida i fruita

DIVENDRES 3

- Crema de pastanaga amb rostes
- Mandonguilles mixtes (porc i vedella) amb salsa de xampinyons
- Iogurt natural

SOPAR Pa amb formatge i embotit, amanida i fruita

DILLUNS 6

- Espirals amb salsa de tomàquet
- Bacallà a la muselina d'alls amb amanida
- Poma

SOPAR Verdura del temps, pollastre, amanida, iogurt

DIMARTS 7

- Crema de carbassó amb rostes
- Arròs a la cassola mixta de carn i peix alloli cassolà
- Iogurt natural

SOPAR Crema de verdures amb remenat d'espàrrecs, fruita

DIMECRES 8

- Amanida de cigrons amb verduretes i arròs
- Truita de patata i ceba amb albergínia arrebossada
- Pera

SOPAR Verdures al forn, tofu saltat amb verdures i fruita

DIJOUS 9

- Patata, mongeta verda i pastanaga al vapor
- Pernilets de pollastre amb salsa de prunes i amanida
- Plàtan

SOPAR Peix al forn amb verduretes, fruita

DIVENDRES 10

- Mongeta seca amb patata al vapor
- Gall dindi a l'allet amb amanida
- Pruna

SOPAR Pizza casolana de verdures, fruita

DILLUNS 13

- Llenties guisades amb verduretes amb xoriç
- Truita de carbassó amb amanida
- Plàtan

SOPAR Verdures al forn amb carn, amanida i frita

DIMARTS 14

- Amanida de l'hort amb tonyina
- Espaguetis a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) amb formatge
- Poma

SOPAR Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

DIMECRES 15

- Crema de carbassa
- Botifarra al forn amb mongetes seques saltejades
- Nespre

SOPAR Verdura del temps, ou dur, amanida i fruita

DIJOUS 16

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida
- Iogurt natural ECO

SOPAR Sopa de fideus, truita francesa, amanida

DIVENDRES 17

- Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana
- Pollastre a l'allet amb amanida
- Pera

SOPAR Crema de xampinyons, peix blau, amanida i fruita

DILLUNS 20

FESTIU

SOPAR

DIMARTS 21

- Crema de verdures
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Poma

SOPAR Verdura al vapor, pollastre al forn, amanida i fruita

DIMECRES 22

- Cigrons amb patata al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús al curri
- Iogurt natural

SOPAR Crema verdures, peix al forn amb amanida i fruita

DIJOUS 23

- Arròs integral saltejat amb xampinyons
- Truita de carbassó amb amanida
- Nespre

SOPAR Saltejat de verdures amb llegums, fruita

DIVENDRES 24

- Mongetes seques estofades amb verduretes
- Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb amanida
- Kiwi

SOPAR Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

DILLUNS 27

- Amanida de pasta amb hortalisses i salsa rosa casolana
- Lluç a la donostiarra (amb pebre vermell) i patata al forn
- Iogurt natural

SOPAR Espinacs amb ou poché, amanida i fruita

DIMARTS 28

- Cigrons, bròquil i patata al vapor
- Gall dindi amb cuscús amanit amb oli de romaní
- Pera

SOPAR Crema d'api, truita francesa, amanida i fruita

DIMECRES 29

- Vichyssoise
- Pollastre al forn de l'àvia amb amanida
- Poma

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i iogurt natural

DIJOUS 30

- Mongeta seca amb patata al vapor
- Estofat de vedella a la jardinera
- Prunes

SOPAR Sopa de mill, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 31

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Truita de patata i ceba amb carbassó al forn
- Plàtan

SOPAR Hamburguesa al forn amb verdures, amanida i fruita

* 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.