

DILLUNS 2

- Trinxat de col i patata amb oli d'all
- Bacallà al pilpil amb arròs saltejat amb all i julivert
- Plàtan

SOPAR Verdura del temps, pollastre, amanida i fruita

DIMARTS 3

- Crema de coliflor i porros
- Macarrons a la bolonyesa vegetal
- Poma vermella

SOPAR Verdures al vapor, truita, amanida i fruita

DIMECRES 4

- Mongetes seques amb patata al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús al curri
- Mandarina

SOPAR Crema de verdures, peix al forn, amanida i fruita

DIJOUS 5

FESTIU

SOPAR

DIVENDRES 6

FESTIU

SOPAR

DILLUNS 9

- Crema de carbassa
- Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Kiwi

SOPAR Verdures al vapor, pollastre al forn, fruita

DIMARTS 10

- Mongetes seques guisades amb verdures (pastanaga, ceba,...)
- Truita de carbassó amb amanida
- Caqui

SOPAR Verdures al forn, peix fresc, amanida i fruita

DIMECRES 11

- Escudella
- Carn d'olla amb patata, col i cigrons
- Taronja

SOPAR Llegums amb verdures, amanida i fruita

DIJOUS 12

- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Pollastre al forn amb salsa ximixurri i amanida
- Iogurt natural

SOPAR Sopa de fideus, truita de patata, amanida i fruita

DIVENDRES 13

- Arròs integral saltejat amb all i julivert
- Carboner al forn amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida
- Poma

SOPAR Pizza de verdures casolana, fruita

DILLUNS 16

- Llenties guisades amb verdures i xoriç
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

SOPAR Crema de verdures, pit de gall dindi, amanida i fruita

DIMARTS 17

- Bròquil, carbassa i patata al vapor
- Gall dindi a l'allet amb amanida
- Taronja

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruit

DIMECRES 18

- Cigrons amb patata al vapor
- Lluç al forn amb salsa verda i amanida
- Mandarina

SOPAR Verdures al forn, truita, amanida i fruita

DIJOUS 19

DINAR DE NADAL

- Sopa de galets
- Pollastre rostit al forn amb amanida
- Torró i neules

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

DIVENDRES 20

- Crema de verdures
- Arròs a la cassola mixta de carn i peix
- Poma

SOPAR Verdura del temps, llegums, amanida i fruita

DILLUNS 23

FESTIU

SOPAR

DIMARTS 24

FESTIU

SOPAR

DIMECRES 25

FESTIU

SOPAR

DIJOUS 26

FESTIU

SOPAR

DIVENDRES 27

FESTIU

SOPAR

DILLUNS 30

FESTIU

SOPAR

DIMARTS 31

FESTIU

SOPAR

DIMECRES

FESTIU

SOPAR

DIJOUS

FESTIU

SOPAR

DIVENDRES

FESTIU

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 ous frescos
 * L'arròs i tots els llegums són de circuit curt i ecològics.
 * Arrebossats són d'elaboració pròpia i cuinats amb oli d'oliva.
 * Els iogurts són sempre ecològics, elaborats artesanalment a la Garrotxa.

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

