

DILLUNS 3

- Espirals amb salsa de tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- Poma vermella

SOPAR Amanida verda, pollastre amb patata i fruita

DIMARTS 4

- Cigrons guisats amb verdures (carbassó, pastanaga..)
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús al curri
- Plàtan

SOPAR Brou vegetal amb mill, peix, amanida i fruita

DIMECRES 5

- Sopa d'arròs
- Suquet de peix (lluç) amb patates i amanida
- Pinya

SOPAR Amanida completa de llegums, fruita

DIMECRES 6

- Mongeta seca, pastanaga i patata al vapor
- Hamburguesa de mixta (porc i vedella) amb amanida
- Kiwi

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida, fruita

DIVENDRES 7

- Crema de carbassa
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- logurt natural

SOPAR Pizza de verdures, amanida i fruita

DILLUNS 10

- Arròs integral saltejat amb all i julivert
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Pera

SOPAR Llegums saltejades amb verdures, amanida i fruita

DIMARTS 11

- Mongetes seques guisades amb verdurettes
- Bacallà enfarinat amb amanida
- Plàtan

SOPAR Amanida verda, carbassa farcida al forn, fruita

DIMECRES 12

- Bròquil i patata al vapor
- Pernilets de pollastre rostits al forn amb amanida
- Taronja

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

DIJOUS 13

- Crema de carbassó
- Macarrons a la bolonyesa vegetal (sofregit amb soja texturitzada)
- Poma

SOPAR Pollastre al forn amb verdures, amanida i fruita

DIVENDRES 14

- Cigrons, patata i pastanaga al vapor
- Gall dindi a l'allet amb amanida
- logurt natural

SOPAR Pa amb tomàquet i truita a la francesa, amanida, fruita

DILLUNS 17

- Espirals a la carbonara
- Lluç a la donostiarra (amb pebre vermell dolç) i amanida
- Mandarina

SOPAR Pollastre al forn amb verdures, amanida i fruita

DIMARTS 18

- Mongeta verda, pastanaga i patata al vapor
- Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida
- Plàtan

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita

DIMECRES 19

- Llenties guisades amb verdures (carbassó, ceba, pebrot..)
- Truita de carbassó amb amanida
- Kiwi

SOPAR Crema de verdures, gall dindi al forn, fruita

DIJOUS 20

- Crema de carbassa
- Arròs a la cassola mixta amb carn i canana fresca
- Taronja

SOPAR Amanida completa, truita de bròquil, fruita

DIVENDRES 21

- Mongeta seca i patata al vapor
- Mandonguilles mixtes a la jardinera amb amanida
- logurt natural

SOPAR Hamburguesa completa, amanida i fruita

DILLUNS 24

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Bacallà al pilpil amb patata al forn i amanida
- Plàtan

SOPAR Crema de verdures, pollastre, amanida, fruita

DIMARTS 25

- Coliflor, patata i pastanaga al vapor
- Croquetes de rostit amb cuscús al curri
- Taronja

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

DIMECRES 26

- Escudella
- Carn d'olla amb pollastre i pilota amb cigrons, col i patata
- logurt natural

SOPAR Verdures al vapor, peix al forn, fruita

DIJOUS 27

DIJOUS GRAS

- Crema de verdures
- Botifarra de porc al forn amb mongetes seques i amanida
- Poma

SOPAR Crema de verdures, gall dindi al forn, fruita

DIVENDRES 28

FESTIU

SOPAR

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...
 * 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.