

DILLUNS 3
FESTIU
<b>SOPAR</b>

DIMARTS 4
FESTIU
<b>SOPAR</b>

DIMECRES 5
- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Lluç a forn amb all i julivert acompanyat d'amanida - Mandarina
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, peix al forn amb ceba, fruita

DIJOUS 6
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Truita de carbassó amb amanida  - logurt natural
<b>SOPAR</b> Pollastre al forn amb verdures, amanida, fruita

DIVENDRES 7
- Crema de carbassa i naps - Macarrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada amb sofregit de tomàquet) amb formatge - Pera
<b>SOPAR</b> Pa amb tomàquet i truita a la francesa, fruita

DILLUNS 10
- Crema de porros i rostes  - Fideuà mixta de carn i peix amb alloli casolà - Taronja
<b>SOPAR</b> Llegums saltejades amb verdures, fruita

DIMARTS 11
- Mongeta verda i patata al vapor  - Aletes de pollastre adobades amb cuscús - logurt natural
<b>SOPAR</b> Verdures al vapor, truita amanida i fruita

DIMECRES 12
- Llenties guisades amb verdures i xoriç - Truita de patata i ceba amb amanida - Pera
<b>SOPAR</b> Amanida verda, peix al forn amb patates, fruita

DIJOUS 13
- Arròs integral saltejat amb all i julivert - Bacallà al pil pil amb patates i amanida - Poma
<b>SOPAR</b> Verdures al forn, pollastre al forn amb calçots, fruita

DIVENDRES 14
- Cigrons i patata al vapor  - Mandonguilles mixtes a la jardinera amb amanida - Plàtan
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, pizza casolana, fruita

DILLUNS 17
- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita de patata i ceba amb amanida - Plàtan
<b>SOPAR</b> Sopa de verdures, peix, amanida i fruita

DIMARTS 18
- Bròquil i patata al vapor  - Pernilets de pollastre a l'allet amb tomàquet al forn i amanida - Taronja
<b>SOPAR</b> Verdura del temps, truita, amanida, fruita

DIMECRES 19
- Trinxat de col i patata amb oli d'all - Botifarra amb seques i amanida  - Pera
<b>SOPAR</b> Arròs integral, peix a la planxa, amanida i fruita

DIJOUS 20
- Cigrons estofats amb verdures  - Tronquets de lluç arrebossats amb amanida - Poma vermella
<b>SOPAR</b> Verdura del temps, truita francesa, amanida i fruita

DIVENDRES 21
FESTA DE LA PRIMAVERA - Amanida verda amb ou dur - Fideuà mixta de carn i peix amb alloli casolà - Crema de xocolata
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, pollastre, amanida i fruita

DILLUNS 24
- Espirals al pesto  - Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida - Poma
<b>SOPAR</b> Llegums amb verdures, amanida i fruita

DIMARTS 25
- Llenties guisades amb verdures  - Pollastre al forn amb salsa ximixurri amb amanida - Kiwi
<b>SOPAR</b> Truita amb bròquil al vapor, amanida, fruita

DIMECRES 26
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Salsitxes de porc amb samfaina i amanida - Plàtan
<b>SOPAR</b> Amanida verda, peix a la planxa amb patates, fruita

DIJOUS 27
- Crema de verdures  - Arròs a la cassola mixta de carn i canana fresca - Taronja
<b>SOPAR</b> Verdures al forn, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 28
- Mongeta seca i patata al vapor  - Truita de carbassó amb amanida  - logurt natural
<b>SOPAR</b> Hamburguesa complerta, amanida i fruita

DILLUNS 31
- Macarrons amb salsa de tomàquet - Bacallà a la mussolina d'all - Poma
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, gall dindi, amanida i fruita

<b>SOPAR</b>

<b>SOPAR</b>

<b>SOPAR</b>

<b>SOPAR</b>

\* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...  
\* Les truites estan elaborades amb ous frescos  
\* L'arròs i tots els llegums són de circuit curt i ecològics.  
\* Arrebossats 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.

