

				DIVENDRES 1 FESTIU SOPAR
DILLUNS 4 FESTIU SOPAR	DIMARTS 5 - Amanida completa amb ou dur i sardinetes - Espirals amb crema de llet - Plàtan SOPAR	DIMECRES 6 - Cigrons estofats amb verduretes - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Poma SOPAR	DIJOUS 7 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita de patata i ceba amb amanida - Pera SOPAR	DIVENDRES 8 - Crema de verdures - Pollastre al forn amb salsa ximixurri i amanida - Mandarina SOPAR
DILLUNS 11 - Arròs integral saltejat amb xampinyons - Croquetes de bacallà amb amanida - Mandarina SOPAR	DIMARTS 12 - Sopa de fideus - Gall dindi al forn amb salsa de prunes - Poma SOPAR	DIMECRES 13 - Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva - Aletes de pollastre adobades amb amanida - Kiwi SOPAR	DIJOUS 14 - Crema de coliflor i porros - Peix fresc al forn amb salsa ximixurri i patates amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 15 - Mongeta seca, bròquil i patata al vapor amb oli d'oliva - Truita de carbassó amb amanida - Caqui SOPAR
DILLUNS 18 - Mongetes seques guisades amb verdures (pebrot, ceba,...) - Truita de patata i ceba amb amanida - Kiwi SOPAR	DIMARTS 19 - Arròs integral saltat amb all i julivert - Carboner amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida - Plàtan SOPAR	DIMECRES 20 - Cigrons, patata i pastanaga al vapor - Pollastre rostit al forn amb amanida - Taronja SOPAR	DIJOUS 21 - Trinxat de col i patata - Fideuà de peix amb allioli casolà - Mandarina SOPAR	DIVENDRES 22 FESTA DE LA TARDOR - Crema de carbassa - Salsitxes de pollastre amb amanida - Crema de xocolata SOPAR
DILLUNS 25 - Crema de carbassó - Macarrons a la bolonyesa vegetal - Pera SOPAR	DIMARTS 26 - Llenties guisades amb arròs - Lluç al forn amb all i julivert acompanyat de patates fregides - Taronja SOPAR	DIMECRES 27 - Coliflor amb patata al vapor - Mandonguilles de pollastre a la jardinera - Poma SOPAR	DIJOUS 28 - Sopa de peix amb arròs - Truita de carbassó amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 29 - Mongeta seca amb patata al vapor - Pollastre a l'alet amb amanida - Plàtan 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.

* Les carns d'aus (pollastre i gall dindi) i el conill tenen certificat HALAL

Arròs amb salsa de carbassa
Ingredients: 400g d'arròs, 800g de carbassa, 200g de costella de porc, 1 ceba, oli d'oliva, brou
En una cassola fregiu amb oli la carn. Mentre es va daurant, hi afegiu la ceba tallada molt petita. Quan sigui rossa tireu-hi la carbassa tallada a daus. Quan la carbassa comenci a estovar tireu-hi l'arròs. Remeneu-ho i afegiu-hi el brou molt calent. Saleu-ho i deixeu-ho coure uns 18 minuts.