

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**DIVENDRES 1**

FESTIU

**SOPAR**

**DILLUNS 4**

FESTIU

**SOPAR**

**DIMARTS 5**

- Amanida complerta amb ou dur i sardinetes
- Espirals a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Plàtan

**SOPAR** Verdura del temps, peix, amanida i fruita

**DIMECRES 6**

- Cigrons estofats amb verduretes
- Bacallà a la mussolina d'all amb amanida
- Poma

**SOPAR** Crema de verdures, calamar planxa, amanida fruita

**DIJOUS 7**

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Pera

**SOPAR** Verdures al forn, pollastre, amanida i fruita

**DIVENDRES 8**

- Crema de verdures
- Pollastre al forn amb salsa ximixurri i amanida
- Mandarina

**SOPAR** Peix al forn amb patata, ceba, amanida i fruita

**DILLUNS 11**

- Arròs integral saltejat amb xampinyons
- Croquetes de rostit amb amanida
- Mandarina

**SOPAR** Amanida complerta, pollastre al forn i fruita

**DIMARTS 12**

- Sopa de fideus
- Gall dindi al forn amb salsa de prunes
- Poma

**SOPAR** Verdura del temps, ou, amanida i fruita

**DIMECRES 13**

- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva
- Aletes de pollastre adobades amb amanida
- Kiwi

**SOPAR** Verdures saltades, peix blau, amanida i fruita

**DIJOUS 14**

- Crema de coliflor i porros
- Peix fresc al forn amb salsa ximixurri i patates amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR** Brou vegetal amb pasta, croquetes vegetals, fruita

**DIVENDRES 15**

- Mongeta seca, bròquil i patata al vapor amb oli d'oliva
- Truita de carbassó amb amanida
- Caqui

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

**DILLUNS 18**

- Mongetes seques guisades amb verdures (pebrot, ceba,...)
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Kiwi

**SOPAR** Verdura del temps, ou, amanida i fruita

**DIMARTS 19**

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Carboner amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Cuscús amb verduretes, formatge fresc i fruita

**DIMECRES 20**

- Cigrons, patata i pastanaga al vapor
- Pollastre rostit al forn amb amanida
- Taronja

**SOPAR** Verdures a la planxa, truita, amanida i fruita

**DIJOUS 21**

- Trinxat de col i patata
- Fideuà de mixta de carn i peix amb allioli casolà
- Mandarina

**SOPAR** Arròs integral saltat amb pèsols, peix i fruita

**DIVENDRES 22**

FESTA DE LA TARDOR

- Crema de carbassa
- Salsitxes de porc amb amanida
- Crema de xocolata

**SOPAR** Verdures al vapor, peix al forn, amanida i fruita

**DILLUNS 25**

- Crema de carbassó
- Macarrons a la bolonyesa vegetal
- Pera

**SOPAR** Verdura al vapor, ou, amanida i fruita

**DIMARTS 26**

- Llenties guisades amb arròs
- Lluç al forn amb all i julivert acompanyat de patates fregides
- Taronja

**SOPAR** Brou vegetal amb mill, formatge fresc, amanida, fruita

**DIMECRES 27**

- Coliflor amb patata al vapor
- Mandonguilles mixtes (porc i vedella) a la jardineria
- Poma

**SOPAR** Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

**DIJOUS 28**

- Sopa de peix amb arròs
- Truita de carbassó amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR** Conill al forn amb patates i verdures, amanida i fruita

**DIVENDRES 29**

- Mongeta seca amb patata al vapor
- Pollastre a l'alet amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Pizza casolana de verdures, amanida i fruita

\* 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.

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.