

<b>SOPAR</b>

DIMARTS 1
- Mongeta seca i patata al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Pera
<b>SOPAR</b> Brou de verdures amb mill, amanida completa i fruita

DIMECRES 2
- Crema de porros amb alfabetga
- Estofat de gall dindi amb xampinyons i amanida
- Poma vermella
<b>SOPAR</b> Crema de lletia vermella peix blau, amanida i fruita

DIJOUS 3
- Amanida d'arròs (ceba tendra, pebrot vermell, olives, cogombre)
- Mandonguilles mixtes (porc i vedella) amb salsa de tomàquet
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, hamburguesa i fruita

DIVENDRES 4
- Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana
- Pollastre a l'allet amb amanida
- Iogurt natural
<b>SOPAR</b> Arròs integral, conill al forn, amanida i fruita

DILLUNS 7
- Crema de pastanaga
- Macarrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada amb sofregit de tomàquet) i formatge
- Poma
<b>SOPAR</b> Verdura al forn, gall dindi, amanida i fruita

DIMARTS 8
- Arròs integral saltejat amb all i julivert
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Hummus de llegums, pollastre al forn, fruita

DIMECRES 9
- Mongetes seques guisades amb verdures (pebrot, ceba, tomàquet)
- Croquetes de rostit amb tomàquet gratinat al forn
- Pinya
<b>SOPAR</b> Verdura del temps, peix, amanida i fruita

DIJOUS 10
- Mongeta verda, pastanaga amb patata al vapor
- Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida
- Iogurt natural
<b>SOPAR</b> Brou vegetal amb mill, truita, amanida i fruita

DIVENDRES 11
- Cigrons i patata al vapor
- Pernillets de pollastre amb salsa de taronja i api amb amanida
- Taronja
<b>SOPAR</b> Pizza casolana de verdures, fruita

DILLUNS 14 - SETMANA BIO
- Espaguetis al pesto rosso amb formatge
- Truita de carbassó amb amanida
- Caqui
<b>SOPAR</b> Gall dindi al forn amb patata, i ceba, fruita

DIMARTS 15 - SETMANA BIO
- Mongeta verda i patata al vapor
- Pollastre rostit al forn amb cuscús amanit amb oli de romaní
- Poma
<b>SOPAR</b> Verdures al vapor, peix al forn, amanida i fruita

DC 16 - SETMANA BIO
- Llenties guisades amb verdures (pebrot, ceba, tomàquet)
- Bacallà al pilpil amb amanida
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Quinoa amb verduretes i llegums, fruita

DIJOUS 17 - SETMANA BIO
- Crema de verdures
- Arròs a la cassola mixta de carn i peix
- Iogurt amb magrana
<b>SOPAR</b> Gall dindi al forn amb verdures, amanida i fruita

DV 18 - SETMANA BIO
- Mongeta seca, patata i pastanaga al vapor
- Gall dindi a l'allet amb amanida
- Pera
<b>SOPAR</b> Brou de verdures amb mill, ou, amanida i fruita

DILLUNS 21
- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Suquet de peix (lluç) amb patates
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Verdura del temps, pollastre, amanida i fruita

DIMARTS 22
- Cigrons guisats amb verduretes (pebrot, ceba, tomàquet)
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Pera
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, conill al forn, amanida i fruita

DIMECRES 23
- Bròquil i patata al vapor amb oli d'oliva
- Estofat de vedella a la jardineria (pèsols amb sofregit de tomàquet)
- Taronja
<b>SOPAR</b> Peix al forn amb verdures i patata, amanida i fruita

DIJOUS 24
- Amanida verda de l'hort amb tonyina
- Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Mandarina
<b>SOPAR</b> Verdures bullides, truita de formage, amanida i fruita

DIVENDRES 25
CASTANYADA
- Crema de carbassa i naps
- Pollastre rostit al forn amb moniato i amanida
- Flam de vainilla
<b>SOPAR</b> Pizza casolana amb xampinyons, amanida i fruita

DILLUNS 28
- Crema de carbassó i rostes
- Fideuà de carn i peix amb alloli casolà
- Pera
<b>SOPAR</b> Verdures saltades, peix blau amb patata i fruita

DIMARTS 29
- Mongeta seca amb patates al vapor
- Carboner enfarinat amb amanida casolà
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Conill al forn amb verdures, amanida i fruita

DIMECRES 30
- Arròs integral amb salsa de carbassa
- Aletes de pollastre al forn i cuscús al curri
- Poma
<b>SOPAR</b> Amanida de llegums amb verdura del temps i fruita

DIJOUS 31
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Kiwi
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, peix al forn, amanida i fruita

<b>SOPAR</b>

\* 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 seguint la guia: "Alimentació saludable en l'etapa escolar"

Podem trobar més informació de la setmana BIO en el següent enllaç: <https://setmanabio.cat/setmana-bio/>

**KARAN DE CIGRONS**

Ingredients: 7 cullerots de farina de cigrò, 3,5L d'aigua, mig got d'oli d'oliva, 1 cullerada sopera de sal.

Pas a pas: Col·locar oli a les vores d'una safata pel forn. En un bol, barrejar la farina de cigrò amb oli d'oliva, de mica en mica afegir l'aigua fins a obtenir una massa homogènia, i en acabat la sal. Posar-ho dins la safata, i coure-ho al forn a 250° durant 1 hora. Servir-ho amb pa BON PROFIT!