

Menú escolar **Setembre - 2021**

Dilluns

6

Dimarts

7

Dimecres

8

Dijous

9

Divendres

10

13

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

14

Mongeta tendra amb patata
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Trita de patates i ceba
Fruita natural de temporada

15

Lenties estofades amb arròs
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
logurt natural amb síndria

16

Sopa de fideus
Pollastre al forn amb ceba
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

17

Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Hamburguesa vegetal
Fruita natural de temporada

20

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanida verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

21

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

22

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Bunyols casolans de llegum
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'avocat, olivada i boníol
Fruita natural de temporada

23

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

24

Arròs amb verdures de temporada
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Patata i bledes
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro
logurt natural amb ametlles

27

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat a la jardinera
amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Hummus amb bastonets de pa integral
logurt natural

28

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

29

Fideuà (sípia i gambes) amb allíoli
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita natural de temporada

30

Caldo amb estrelletes
Tires de pollastre saltades amb verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

1 Oct

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs saltats amb panses i pinyons
Filet de porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar Octubre - 2021



Dilluns

4

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda logurt natural

i per sopar...
Patata i bròquil
lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

Dimarts

5

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruits secs
Fruita natural de temporada

Dimecres

6

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Croquetes de cigró casolanes
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de moniato i pastanaga
Trita amb carbassó
Fruita natural de temporada

Dijous

7

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Fruita natural de temporada

Divendres

8

Cigròs estofats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Hummus de llenties i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

11

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Cruixents de pollastre arrebossat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravella
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

12

Llenties estofades amb arròs
Salsitxes de porc a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Hamburguesa vegetal
Mel i mató

13

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Filet de gall dindi a la planxa amb salsa de formatge casolana
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de col
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

14

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de bacallà
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sípia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

15

Caldo d'hortalisses amb estrelletes
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ou i porro
Fruita natural de temporada

18

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Pollastre al forn amb ceba
Xips de moniato
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sopa amb cigrons i meravella
Fruita natural de temporada

19

Arròs amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

20

Col amb patata
Croquetes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Trita de patates
Fruita natural de temporada

21

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

22

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb patates
Hamburguesa 100% vedella
Fruita natural de temporada

25

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Formatge
Fruita natural de temporada

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Mini pizzes d'albergínia i mozzarella
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet logurt amb anacards

27

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Filet de lluç a la planxa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta blanca
Tomàquets xerri amanits amb ruca
Fruita natural de temporada

28

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita natural de temporada

29

Crema de carbassa amb rostes de pa al forn
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets
Enciams variats amanits
Postres d'aniversari

i per sopar...
Trita amb formatge
Verdures al vapor
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, möllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar Novembre - 2021



Dilluns

1

Arròs xinès
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanaga al vapor
Croquetes casolanes
Fruita natural de temporada

Dimarts

2

Lenties estofades amb arròs
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Guisat de cigrons amb carbassó, ceba, pastanaga i ou dur
Fruita natural de temporada

Dimecres

3

Tallarines camperes amb formatge ratllat
Bunyols casolans de llegum
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i permil salat
Plàtan amb xocolata negra

Dijous

4

Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, poma, cranc i tonyina
Estofat de porc amb verduteres
Purè de patates
logurt natural

i per sopar...
Crema d'albergínia
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

Divendres

5

Bledes amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita natural de temporada

8

Fideuà (sípia i gambes) amb allíoli
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Llenties saltades amb permil
Fruita natural de temporada

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Calamars a la romana
Fruita natural de temporada

10

Cigrons amb arròs integral i verdures
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Suprema de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

11

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Canelons gratinats amb beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats
Hamburguesa 100% vedella
Fruita natural de temporada

12

Crema de mongetes seques
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Trita de ceba
Fruita natural de temporada

15

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato al forn
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

16

Brou de carn amb galets
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de vegetals amb dauets de porc i pinya amb salsa al gust
Fruita natural de temporada

17

Col amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Fruita natural de temporada

18

Arròs a la cassola
Trita a la francesa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruits secs
Fruita natural de temporada

19

Llenties estofades
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu
Fruita natural de temporada

22

Bròquil i pastanagues amb patata
Cruixents de pollastre arrebossat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Llacets amb verduteres
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita natural de temporada

24

Espaguetis amb salsa de formatges
Trita de xampinyons
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses
Fruita natural de temporada

25

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Sípia a la planxa amb all i julivert
Fruita natural de temporada

26

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar **Desembre - 2021****Dilluns****29 Nov**

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs,
pinyons i panses
Fruita natural de temporada

Dimarts**30 Nov**

Lenties estofades amb arròs
Trita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Caldereta de bledes amb
cigrons i cebeta
Formatge i pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimecres**1**

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Sonsos arrebossats amb
enciam, cogombre i pastanaga
ratllada
Fruita natural de temporada

Dijous**2**

Macarrons integrals a la
napolitana amb formatge ratllat
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes
cruixents
Cuixetes de pollastre a la
cassola amb ceba i pastanaga
Fruita natural de temporada

Divendres**3**

Arròs caldós d'hortalisses
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Iogurt natural

i per sopar...
Purè de patates cremós
Hamburgueses vegetals amb
samfaina
Fruita natural de temporada

6**7****8****9****10**

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Croquetes d'espínacs
Rodanxetes de tomàquet i olives
negres amanides amb oli d'oliva i
orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i poma
Llobarro al forn
Fruita natural de temporada

Caldo amb estrelletes
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Pollastre al forn amb ceba,
moniato, pastanaga i tomàquet
Fruita natural de temporada

13**14****15****16****17**

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat a la jardinera
amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i formatge
Cigrons saltats amb panses,
pinyons
Fruita natural de temporada

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Trita de pebrots
Fruita natural de temporada

Espaguetis a la napolitana amb
formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
Rodanxetes de tomàquet i olives
verdes amanides amb oli d'oliva i
orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

Coliflor amb patata
Crep de pernil cuït i mozzarella
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Bistec de vedella a la planxa
Fruita natural de temporada

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
tomàquet verd i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Nuggets casolans amb salsa de
iogurt i espècies
Iogurt amb anacards

20**21****22****23****24**

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Trita de xampinyons
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

Crema de pèsols
Mandonguilles de vedella a la
jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb salmó i
pastanaga
Fruita natural de temporada

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i
prunes
Enciams variats amanits amb
raves i pastanaga
Neules i torrons

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Seitons arrebossats
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mullera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.