

SOPAR

SOPAR

DIMECRES 1

FESTIU

SOPAR

DIJOUS 2

FESTIU

SOPAR

DIVENDRES 3

FESTIU

SOPAR

DILLUNS 6

FESTIU

SOPAR

DIMARTS 7

- Espirals amb salsa de tomàquet
- Croquetes de rostit amb amanida
- Fruita

SOPAR Verdures al forn, pollastre, amanida, fruita

DIMECRES 8

- Crema de verdures
- Pollastre amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) i amanida
- Fruita

SOPAR Escalivada, hamburguesa de pollastre-espínacs, fruita

DIJOUS 9

- Llentises estofades amb verdures i arròs
- Bacallà al pil pil amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIVENDRES 10

- Pèsols, patata i pastanaga al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Fruita

SOPAR Verdures bullides, peix, amanida i fruita

DILLUNS 13

- Macarrons al pesto amb formatge
- Suquet de lluç amb patates i amanida
- Fruita

SOPAR Llegums amb verdures, amanida i fruita

DIMARTS 14

- Mongeta verda amb patata al vapor
- Gall dindi arrebossat amb quètxup casolà i amanida
- Iogurt natural

SOPAR Crema de verdures, peix al forn, amanida i fruita

DIMECRES 15

- Amanida amb formatge fresc i poma
- Arròs a la cassola mixta de carn i peix
- Fruita

SOPAR Verdures al vapor, ous durs amb tomàquet, fruita

DIJOUS 16

- Crema de carbassó amb rostes
- Costelles de porc adobades amb cuscús i amanida
- Fruita

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida, fruita

DIVENDRES 17

- Cigrons estofats amb verdures
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Fruita

SOPAR Pizza casolana de verdures, amanida i fruita

DILLUNS 20

- Crema de coliflor i porros
- Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge
- Fruita

SOPAR Crema de llegums, truita, amanida i fruita

DIMARTS 21

- Llentises estofades amb verdures
- Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida
- Fruita

SOPAR Arròs amb verdures, gall dindi al forn, fruita

DIMECRES 22

- Bròquil i patata al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús i amanida
- Iogurt natural

SOPAR Albergínia farcida, amanida i fruita

DIJOUS 23 - SANT JORDI

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida
- Maduixes amb nata

SOPAR Verdures al vapor, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 24

- Mongeta seca i patata al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Fruita

SOPAR Hamburguesa complerta amb amanida i fruita

DILLUNS 27

- Hummus de cigrons amb crudités
- Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Fruita

SOPAR Crema de pastanaga, filet de pollastre, amanida i iogurt

DIMARTS 28

- Crema de carbassa amb rostes
- Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida
- Fruita

SOPAR Verdures saltejades amb tofu, pa integral i fruita

DIMECRES 29

- Arròs integral amb all i julivert
- Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida
- Fruita

SOPAR Verdures al vapor, ou, amanida i fruita

DIJOUS 30

FESTIU

SOPAR

SOPAR

* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espínacs, 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.