

		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 bacallà amb amanida - Fruita SOPAR	DIMECRES 8 - Crema de verdures - Pollastre amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) i amanida - Fruita SOPAR	DIJOUS 9 - Llenties estofades amb verdures i arròs - Bacallà al pil pil amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 10 - Pèsols, patata i pastanaga al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Fruita SOPAR
DILLUNS 13 - Macarrons al pesto amb formatge - Suquet de lluç amb patates i amanida - Fruita SOPAR	DIMARTS 14 - Mongeta verda amb patata al vapor - Gall dindi arrebossat amb quètxup casolà i amanida - Iogurt natural SOPAR	DIMECRES 15 - Amanida amb formatge fresc i poma - Arròs a la cassola de peix - Fruita SOPAR	DIJOUS 16 - Crema de carbassó amb rostes - Pollastre adobat amb cuscús i amanida - Fruita SOPAR	DIVENDRES 17 - Cigrons estofats amb verduretes - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita SOPAR
DILLUNS 20 - Crema de coliflor i porros - Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge - Fruita SOPAR	DIMARTS 21 - Llenties estofades amb verduretes - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Fruita SOPAR	DIMECRES 22 - Bròquil i patata al vapor - Aletes de pollastre adobades amb cuscús i amanida - Iogurt natural SOPAR	DIJOUS 23 - SANT JORDI - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Gall dindi arrebossat amb amanida - Maduixes amb nata SOPAR	DIVENDRES 24 - Mongeta seca i patata al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Fruita SOPAR
DILLUNS 27 - Hummus de cigrons amb crudités - Espaguetis amb crema de llet - Fruita SOPAR	DIMARTS 28 - Crema de carbassa amb rostes - Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida - Fruita SOPAR	DIMECRES 29 - Arròs integral amb all i julivert - Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida - Fruita SOPAR	DIJOUS 30 FESTIU SOPAR	 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.

