

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DIMARTS 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mongeta verda i patata al vapor</li> <li>- Pernilets de pollastre rostit amb salsa de prunes amb amanida</li> <li>- Pera</li> </ul> <b>SOPAR</b> Brou vegetal amb truita de patata i ceba, fruita | <b>DIMECRES 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de carbassó amb rostes</li> <li>- Estofat de gall dindi amb xampinyons amb amanida</li> <li>- Plàtan</li> </ul> <b>SOPAR</b> Llegums saltejades amb verdures, fruita                   | <b>DIJOUS 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral saltejat amb all i julivert</li> <li>- Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>- Iogurt natural</li> </ul> <b>SOPAR</b> Peix al forn amb verdures, amanida, fruita | <b>DIVENDRES 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mongetes seques guisades amb verdures (ceba, pastanaga)</li> <li>- Truita de patata i ceba amb amanida</li> <li>- Taronja</li> </ul> <b>SOPAR</b> Pizza casolana de verdures, fruita |
| <b>DILLUNS 7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verdures</li> <li>- Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó)</li> <li>- Poma vermella</li> </ul> <b>SOPAR</b> Verdura del temps, ou, amanida i fruita       | <b>DIMARTS 8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mongeta seca i patata al vapor</li> <li>- Truita de carbassó amb amanida</li> <li>- Pera</li> </ul> <b>SOPAR</b> Verdures al forn, pollastre, amanida, fruita                                     | <b>DIMECRES 9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>- Ventresca de lluç a la donostiarra amb amanida</li> <li>- Kiwi</li> </ul> <b>SOPAR</b> Escalivada, hamburguesa de pollastre-espinacs, fruita | <b>DIJOUS 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pèsols, pastanaga i patata al vapor</li> <li>- Botifarra de porc al forn amb amanida</li> <li>- Iogurt natural</li> </ul> <b>SOPAR</b> Peix al forn amb verdures, amanida i fruita                     | <b>DIVENDRES 11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cigrons amb patata al vapor</li> <li>- Aletes de pollastre adobades amb cuscús</li> <li>- Plàtan amb xocolata</li> </ul> <b>SOPAR</b> Verdures bullides, peix, amanida i fruita     |
| <b>DILLUNS 14</b> <p>SETMANA SANTA</p> <b>SOPAR</b>                                                                                                                                                                                      | <b>DIMARTS 15</b> <p>SETMANA SANTA</p> <b>SOPAR</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>DIMECRES 16</b> <p>SETMANA SANTA</p> <b>SOPAR</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>DIJOUS 17</b> <p>SETMANA SANTA</p> <b>SOPAR</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>DIVENDRES 18</b> <p>SETMANA SANTA</p> <b>SOPAR</b>                                                                                                                                                                                            |
| <b>DILLUNS 21</b> <p>SETMANA SANTA</p> <b>SOPAR</b>                                                                                                                                                                                      | <b>DIMARTS 22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de porros amb alfàbrega</li> <li>- Croquetes de rostit amb arròs saltejat i amanida</li> <li>- Plàtan</li> </ul> <b>SOPAR</b> Crema de llegums, truita, amanida i fruita                   | <b>DIMECRES 23 - SANT JORDI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de pasta amb ou dur i tonyina</li> <li>- Hamburguesa mixta amb patates fregides</li> <li>- Crema catalana</li> </ul> <b>SOPAR</b> Albergínia farcida, amanida i fruita | <b>DIJOUS 24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cigrons amb patata al vapor</li> <li>- Truita de carbassó amb amanida</li> <li>- Kiwi</li> </ul> <b>SOPAR</b> Hamburguesa amb amanida i fruita                                                         | <b>DIVENDRES 25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>- Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida</li> <li>- Poma</li> </ul> <b>SOPAR</b> Pizza casolana de verdures, amanida i fruita      |
| <b>DILLUNS 28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons amb salsa de bolets</li> <li>- Truita de patata i ceba amb amanida</li> <li>- Poma</li> </ul> <b>SOPAR</b> Crema de pastanaga, filet de pollastre, amanida i iogurt | <b>DIMARTS 29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenties guisades amb verdures</li> <li>- Tronquets de lluç arrebosats amb amanida</li> <li>- Plàtan</li> </ul> <b>SOPAR</b> Verdures saltejades amb tofu, pa integral i fruita                  | <b>DIMECRES 30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral saltat amb all i julivert</li> <li>- Pernilets de pollastre rostit al forn amb amanida</li> <li>- Pera</li> </ul> <b>SOPAR</b> Verdures al vapor, ou, 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.

\* Arrebosats 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.