

**DILLUNS 1**

- Hummus de cigrons amb crudités
- Macarrons amb crema de llet i formatge
- Fruita

**SOPAR**

**DIMARTS 2**

- Crema de carbassa
- Pollastre rostit al forn amb patates i amanida
- Iogurt natural

**SOPAR**

**DIMECRES 3**

- Amanida de mongeta seca amb hortalisses
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DIJOUS 4**

- Mongeta verda i patata al vapor
- Croquetes de bacallà amb amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DIVENDRES 5**

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

**SOPAR**

**DILLUNS 8**

- Espirals al pesto
- Ous durs amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DIMARTS 9**

- Amanida de patata amb hortalisses
- Bacallà al mussolina d'alls amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR**

**DIMECRES 10**

- Mongeta seca, pastanaga i patata al vapor
- Gall dindi a l'allet amb amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DIJOUS 11**

- Ensaladilla russa amb ou dur i tonyina amb maionesa casolana
- Pollastre rostit amb salsa de prunes i amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DIVENDRES 12**

- Arròs integral amb all i julivert
- Salsitxes de pollastre al forn amb amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DILLUNS 15**

- Llenties guisades amb verdurettes
- Lluç a la donostiarra amb amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DIMARTS 16**

- Bròquil, patata i pastanaga al vapor
- Gall dindi amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DIMECRES 17**

- Arròs 3 delícies
- Truita de carbassó amb amanida
- Fruita

**SOPAR**

**DIJOUS 18**

- Crema de verdures
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús
- Fruita

**SOPAR**

**DIVENDRES 19**

FINAL DE CURS

- Amanida completa amb ou dur i tonyina
- Pizza a la bolonyesa vegetal
- Gelat

**SOPAR**

**DILLUNS 22**

FESTIU

**SOPAR**

**DIMARTS 23**

FESTIU

**SOPAR**

**DIMECRES 24**

FESTIU

**SOPAR**

**DIJOUS 25**

FESTIU

**SOPAR**

**DIVENDRES 26**

FESTIU

**SOPAR**

**DILLUNS 29**

FESTIU

**SOPAR**

**DIMARTS 30**

FESTIU

**SOPAR**

**SOPAR**

**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

Els menús estan fets amb seguint la guia: "Alimentació Saludable en l'etapa escolar" Edició 2020.

