

			DIJOUS 1 FESTIU SOPAR	DIVENDRES 2 FESTIU SOPAR
DILLUNS 5 - Llenties guisades amb verdures (pastanaga, ceba...) - Croquetes de bacallà amb amanida - Kiwi SOPAR	DIMARTS 6 - Patata, mongeta verda i pastanaga al vapor - Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida - Plàtan SOPAR	DIMECRES 7 - Arròs integral saltejat xampinyons - Truita de carbassó amb amanida - Poma SOPAR	DIJOUS 8 - Crema de carbassó - Fideuà de peix amb allioli cassolà - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 9 - Mongeta seca amb patata al vapor - Lluç al forn amb salsa verda i amanida - Pruna SOPAR
DILLUNS 12 - Espirals amb salsa de tomàquet i formatge - Truita de patata i ceba amb amanida - Plàtan SOPAR	DIMARTS 13 - Bròquil i patata al vapor - Salsitxes de pollastre al forn amb mongetes seques saltejades - Nespre SOPAR	DIMECRES 14 - Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana - Gall dindi amb salsa ximurri acompanyat d'amanida - Pera SOPAR	DIJOUS 15 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Peix fresc al forn amb salsa cim i tomba amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 16 - Cigrons amb patata al vapor - Pollastre a l'allet amb amanida - Poma vermella SOPAR
DILLUNS 19 - Llenties guisades amb verdures (pastanaga, ceba...) - Truita de carbassó amb amanida - Kiwi SOPAR	DIMARTS 20 - Mongeta verda amb patata al vapor - Aletes de pollastre adobades amb cuscús al curri - Nespre SOPAR	DIMECRES 21 - Mongeta seca amb patata al vapor - Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIJOUS 22 - Amanida d'arròs amb hortalisses - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Poma SOPAR	DIVENDRES 23 - Hummus de cigrons - Espaguetis a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) amb formatge - Plàtan SOPAR
DILLUNS 26 - Arròs integral saltat amb all i julivert - Suquet de peix (lluç) amb patates - Iogurt natural SOPAR	DIMARTS 27 - Cigrons amb patata al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Maduixes SOPAR	DIMECRES 28 - Amanida de pasta amb ou i tonyina i salsa rosa - Gall dindi a l'allet amb amanida - Poma SOPAR	DIJOUS 29 - Vichyssoise - Estofat de gall dindi a la jardineria (pèsols) amb amanida - Prunes SOPAR	DIVENDRES 30 - Bròquil i patata al vapor - Pollastre rostit al forn amb amanida - Pera 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.

* Les carns d'aus (pollastre i gall dindi) i el conill tenen certificat HALAL