

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			FESTIU	FESTIU
SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
- Llenties guisades amb verdures (pastanaga, ceba...) i xoriç - Croquetes de rostit amb amanida - Kiwi	- Patata, mongeta verda i pastanaga al vapor - Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida - Plàtan	- Arròs integral saltejat xampinyons - Truita de carbassó amb amanida - Poma	- Crema de carbassó - Fideuà mixta de carn i peix amb allioli cassolà - Iogurt natural	- Mongeta seca amb patata al vapor - Lluç al forn amb salsa verda i amanida - Pruna
SOPAR Verdura del temps, pollastre, amanida, iogurt	SOPAR Crema de verdures amb remenat d'espàrrecs, fruita	SOPAR Peix al forn amb verdures, fruita	SOPAR Verdures al forn, tofu saltat amb verdures i fruita	SOPAR Pizza casolana de verdures, fruita
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
- Espirals amb salsa de tomàquet i formatge - Truita de patata i ceba amb amanida - Plàtan	- Bròquil i patata al vapor - Botifarra al forn amb mongetes seques saltejades - Nespre	- Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana - Gall dindi amb salsa ximixurri acompanyat d'amanida - Pera	- Arròs integral amb salsa de tomàquet - Peix fresc al forn amb salsa cim i tomba amb amanida - Iogurt natural	- Cigrons amb patata al vapor - Pollastre a l'allet amb amanida - Poma vermella
SOPAR Verdures al forn amb carn, amanida i frita	SOPAR Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita	SOPAR Verdura del temps, ou dur, amanida i fruita	SOPAR Sopa de fideus, truita francesa, amanida	SOPAR Crema de xampinyons, peix blau, amanida i fruita
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
- Llenties guisades amb verdures (pastanaga, ceba...) - Truita de carbassó amb amanida - Kiwi	- Mongeta verda amb patata al vapor - Aletes de pollastre adobades amb cuscús al curri - Nespre	- Mongeta seca amb patata al vapor - Hamburguesa mixta al forn amb amanida - Iogurt natural	- Amanida d'arròs amb hortalisses - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Poma	- Hummus de cigrons - Espaguetis a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) amb formatge - Plàtan
SOPAR Verdura al vapor, peix blau, amanida i fruita	SOPAR Llegums al vapor amb verdures, amanida, fruita	SOPAR Crema verdures, gall dindi amb amanida i fruita	SOPAR Saltejat de verdures amb arròs, ou, fruita	SOPAR Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
- Arròs integral saltat amb all i julivert - Suquet de peix (lluç) amb patates - Iogurt natural	- Cigrons amb patata al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Maduixes	- Amanida de pasta amb ou i tonyina i salsa rosa - Gall dindi a l'allet amb amanida - Poma	- Vichyssoise - Estofat de vedella a la jardinera (pèsols) amb amanida - Prunes	- Bròquil i patata al vapor - Pollastre rostit al forn amb amanida - Pera
SOPAR Espinacs amb ou poché, amanida i fruita	SOPAR Crema d'api, truita a la francesa, amanida i fruita	SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i iogurt natural	SOPAR Sopa de mill, ou, amanida i fruita	SOPAR Hamburguesa al forn amb verdures, 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.
* 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.