

DILLUNS 2 - Arròs integral amb all i julivert - Ous durs amb sofregit de ceba i tomàquet - Fruita SOPAR Llegums saltejades amb verdures, amanida, fruita	DIMARTS 3 - Espirals al pesto rosso - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Fruita SOPAR Sopa de fideus, truita de patata, amanida i fruita	DIMECRES 4 - Bròquil i patata al vapor - Pollastre a l'allet amb amanida - Fruita SOPAR Crema de verdures, peix al forn amb ceba, fruita	DIJOUS 5 - Crema de carbassa - Mandonguilles mixtes al forn amb salsa de tomàquet - Iogurt natural SOPAR Pollastre al forn amb verdures, amanida, fruita	DIVENDRES 6 - Mongeta seca i patata al vapor - Estofat de gall dindi a la jardineria amb amanida - Fruita SOPAR Pa amb tomàquet i truita a la francesa, fruita
DILLUNS 9 - Hummus de cigrons amb crudités - Espaguetis a la carbonara (crema de llet i bacó) - Fruita SOPAR Llegums saltejades amb verdures, fruita	DIMARTS 10 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Peix fresc al forn amb all i julivert amb amanida - Fruita SOPAR Verdura al vapor, truita amanida i fruita	DIMECRES 11 - Crema de carbassa amb rostes - Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida - Fruita SOPAR Amanida verda, peix al forn amb patates, fruita	DIJOUS 12 - Mongeta seca, patata i pastanaga al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Fruita SOPAR Verdura al forn, pollastre al forn amb calçots, fruita	DIVENDRES 13 - Trinxat de col i patata amb oli d'all - Gall dindi amb salsa ximurri i amanida - Iogurt natural SOPAR Crema de verdures, pizza casolana, fruita
DILLUNS 16 - Llenties estofades amb verdures - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita SOPAR Sopa de verdures, peix, amanida i fruita	DIMARTS 17 - Cigrons, patata i pastanaga al vapor - Pernilets de pollastre amb salsa de taronja i api amb amanida - Fruita SOPAR Verdura del temps, truita, amanida, fruita	DIMECRES 18 - Arròs integral amb all i julivert - Lluç al forn amb sofregit de tomàquet i ceba amb amanida - Fruita SOPAR Verdura del temps, truita francesa, amanida i fruita	DIJOUS 19 - Mongeta verda i patata al vapor - Croquetes de rostit amb amanida - Iogurt natural SOPAR Arròs integral, peix a la planxa, amanida i fruita	DIVENDRES 20 - Crema de coliflor i porros amb rostes - Macarrons a la bolonyesa vegetal amb amanida - Fruita SOPAR Crema de verdures, pollastre, amanida i fruita
DILLUNS 23 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Lluç a la donostiarra amb amanida - Fruita SOPAR Mongetes saltades amb espinacs i gambes, fruita	DIMARTS 24 - Coliflor, patata i pastanaga al vapor - Gall dindi al forn amb salsa de prunes i amanida - Fruita SOPAR Pollastre amb bròquil al vapor, amanida, fruita	DIMECRES 25 - Cigrons i patata al vapor - Aletes de pollastre adobades amb cuscús - Fruita SOPAR Amanida verda, peix a la planxa amb patates, fruita	DIJOUS 26 - Crema de verdures - Fideuà mixta de carn i peix amb allioli casolà - Fruita SOPAR Verdura al forn, ou, amanida i fruita	DIVENDRES 27 - Mongeta seca i patata al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Iogurt natural SOPAR Hamburguesa complerta, amanida i fruita
DILLUNS 30 FESTIU SOPAR	DIMARTS 31 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 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.