

DILLUNS 31 FESTIU SOPAR	DIMARTS 1 FESTIU SOPAR	DIMECRES 2 FESTIU SOPAR	DIJOUS 3 FESTIU SOPAR	DIVENDRES 4 FESTIU SOPAR
DILLUNS 7 FESTIU SOPAR	DIMARTS 8 - Amanida completa amb ou dur i tonyina - Macarrons a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) - Fruita SOPAR Arròs amb verdures, peix al forn, amanida i fruita	DIMECRES 9 - Arròs integral saltejat amb all i julivert - Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida - Fruita SOPAR Hamburguesa amb verdures al forn, fruita	DIJOUS 10 - Mongeta seca amb patata al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Fruita SOPAR Sopa de fideus, peix al forn, amanida i fruita	DIVENDRES 11 FESTIU SOPAR
DILLUNS 14 - Hummus de cigrons amb crudites - Fideuà mixta de carn i peix amb allioli casolà - Fruita SOPAR Gall dindi amb verdures al forn, amanida i fruita	DIMARTS 15 - Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana - Cap de llom rostit al forn amb amanida - Fruita SOPAR Peix fresc al forn amb verdures, fruita	DIMECRES 16 - Llenties guisades amb verdures - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita SOPAR Amanida completa amb ou dur, fruita	DIJOUS 17 - Arròs tres delícies (ou, pèsols i pastanaga) - Bacallà amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida - Fruita SOPAR Amanida completa de llegums amb tonyina, fruita	DIVENDRES 18 - Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Aletes de pollastre adobades amb cuscús - logurt natural SOPAR Saltejat de verdures, remenat d'espàrrecs, fruita
DILLUNS 21 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita SOPAR Crema de verdures, sardinetes, amanida, fruita	DIMARTS 22 - Cigrons estofats amb verdures (tomàquet, ceba, pastanaga) - Bacallà a la mussolina d'all amb amanida - Fruita SOPAR Pollastre al forn, amanida i fruita	DIMECRES 23 - Pèsols, patata i pastanaga al vapor - Hamburguesa mixta (porc i vacú) al forn amb ceba i amanida - Fruita SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita	DIJOUS 24 - Amanida completa amb ou dur - Espirals al pesto de pèsols amb formatge - logurt natural SOPAR Peix al forn amb verdures, fruita	DIVENDRES 25 - Mongeta verda amb patata al vapor - Pollastre al forn amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) - Fruita SOPAR Hamburguesa completa, amanida i fruita
DILLUNS 28 - Arròs integral saltejat amb xampinyons - Lluç a la donostiarra amb amanida - Fruita SOPAR Crema de carbassa, ou, amanida i fruita	DIMARTS 29 - Mongeta seca amb patata al vapor - Ous durs amb sofregit de ceba i tomàquet - Fruita SOPAR Brou de verdures amb mill, amanida completa i fruita	DIMECRES 30 - Amanida de macarrons integrals amb ou dur i tonyina - Croquetes de rostit amb amanida - logurt natural SOPAR Crema de llentia vermella peix blau, amanida i fruita	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
 * 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.

Pollastre amb salsa ximixurri
 Ingredients: Pollastre, vinagre, farigola, julivert, orenga, comí, all, pebre vermell dolç i sal.
 Pas a pas: Coure el pollastre al forn 150º durant 30 min i seguidament a 180º durant 15 min. Un cop cuit, fer una barreja amb el vinagre i les espècies, i posar-la per sobre el pollastre. Tornar a enfornar el pollastre durant 10 minuts més a 180º.
 BON PROFIT!