

DILLUNS 1 FESTIU SOPAR	DIMARTS 2 FESTIU SOPAR	DIMECRES 3 FESTIU SOPAR	DIJOUS 4 FESTIU SOPAR	DIVENDRES 5 FESTIU SOPAR
DILLUNS 8 - Arròs saltat amb all i julivert - Lluç a la donostiarra (amb pebre vermell) i amanida - Fruita SOPAR Amanida complerta de llegums amb ou dur, fruita	DIMARTS 9 - Crema de carbassó - Pollastre rostit al forn amb cuscús i amanida - Fruita SOPAR Amanida verda completa, truita, fruita	DIMECRES 10 - Hummus de cigrons amb crudités - Macarrons al pesto amb formatge - Fruita SOPAR Hamburguesa amb verdures al forn, fruita	DIJOUS 11 FESTIU SOPAR	DIVENDRES 12 - Mongeta seca amb patata al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Fruita SOPAR Amanida complerta de llegums, fruita
DILLUNS 15 - Amanida complerta amb ou dur - Espirals a la carbonara (crema de llet amb bacó) - Fruita SOPAR Gall dindi amb verdures al forn, amanida i fruita	DIMARTS 16 - Cigrons amb patata al vapor - Aletes de pollastre adobades amb cuscús - Fruita SOPAR Peix fresc al forn amb verduretes, fruita	DIMECRES 17 - Llenties guisades amb verdures - Peix fresc al forn amb all i julivert acompanyat d'amanida - Fruita SOPAR Amanida complerta amb ou dur, fruita	DIJOUS 18 - Crema de porros - Arròs a la cassola mixta de carn i peix - Fruita SOPAR Amanida complerta de llegums amb tonyina, fruita	DIVENDRES 19 - Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana - Cap de llom rostit al forn amb amanida - logurt natural SOPAR Saltejat de verdures, remenat d'espàrrecs, fruita
DILLUNS 22 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita SOPAR Crema de verdures, sardinetes, amanida, fruita	DIMARTS 23 - Mongeta verda amb patata al vapor - Pollastre al forn amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) - Fruita SOPAR Hamburguesa de llegums, amanida i fruita	DIMECRES 24 - Cigrons estofats amb verduretes (tomàquet, ceba, pastanaga) - Bacallà a la mussolina d'all amb amanida - Fruita SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita	DIJOUS 25 - Crema de verdures - Macarrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet amb soja texturitzada) - logurt natural SOPAR Peix al forn amb verduretes, fruita	DIVENDRES 26 - Pèsols, patata i pastanaga al vapor - Hamburguesa mixta (porc i vacú) al forn amb ceba i amanida - Fruita SOPAR Fajitas amb verdures, fruita
DILLUNS 29 - Arròs integral saltejat amb xampinyons - Lluç al forn amb all i julivert i amanida - Fruita SOPAR Crema de carbassa, ou, amanida i fruita	DIMARTS 30 - Mongeta seca estofada amb verduretes - Truita de carbassó amb amanida - Fruita SOPAR Brou de verdures amb mill, amanida completa 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

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!