

Menú escolar

Gener - 2022



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---------|---------|----------|--------|-----------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croqueta d'espinafics
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Remenat d'ou i ceba
Verdures saltades
Fruita natural de temporada

11

Llenties amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Puré de bròquil i pastanaga
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Fruita natural de temporada

12

Coliflor amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i oranya
Fruita de temporada

i per sopar...
Xampinyons saltats amb pernil
Hamburguesa vegetal amb amb panet
Fruita natural de temporada

13

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Vedella estofada amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Torrades d'escalivada amb bonitol
Fruita natural de temporada

14

Fideuà (sípia i gambes) amb alioli
Truita de formatge
Enciams variats amanits amb cogembre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures al forn
Fitel de gall dindi al forn amb salsa verda
Fruita natural de temporada

17

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Fitel de gall dindi amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

18

Arròs xinès
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i oranya
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita natural de temporada

19

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Porrusalda
Truita de formatge
logurt natural amb ametxes

20

Cigrons estofats amb espinacs
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó
Pinxos de rap i pebrots
Fruita natural de temporada

21

Mongeta tendra amb patata
Crep de pernil cuït i mozzarella
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Amanida de pastanaga ratllada, cogembre i formatge
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

24

Bledes amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Seitons arrebossadets
Fruita natural de temporada

25

Tallarines campestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles vegetals amb salseta de tomàquet casolà
Fruita natural de temporada

26

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carr d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Humus amb bastonets de pa integral
Fruita natural de temporada

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogembre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby
Fruita natural de temporada

28

Llenties estofades amb patates
Nuggets de bròquil i formatge
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Postres d'aniversari

i per sopar...
Pastís d'ou amb verdures
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocción perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallonet, sorell, bròtola, llenguadina, mollera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar

Febrer - 2022



Dilluns

31 Ge

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Moniató al caliu
Fruita de temporada

Dimarts

1

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Rodanxes de tomàquet i olives negres amanits amb oli d'oliva i oruga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb patates
Torrades amb olivada
Tall de formatge fresc
Fruita de temporada

Dimecres

2

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

Dijous

3

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc
Fruita de temporada

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli, alvocat i formatge
Truita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

Divendres

4

Espaquetis a la napolitana amb formatge ratllat
Croquets de mill i verdures
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
logurt natural

i per sopar...
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brots variats amb orellanes i pances
Fruita de temporada

7

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Sípia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada

8

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allot
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita de temporada

9

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniató
Tall de formatge fresc
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

10

Trinxat de la Cerdanya
Gall dindi amb salsa d'arnelles amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravella
Llenguado a la planxa amb pebreto escalivat
Fruita de temporada

11

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Hummus amb bastonets de pa integral
Xampinyons saltats amb gambetes
Fruita de temporada

14

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

15

Llenties estofades amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i apí
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Truita a la francesa
Fruita de temporada

16

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Bastonets de cogembre amb salsa de yogur
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Patata al caliu
Fruita de temporada

17

Caldo d'hortalisses amb estrelletes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates roses
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta blanca
Tomàquets xerri amanits amb rucà
Fruita de temporada

18

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Fregidets d'abadejo
Rodanxes de tomàquet i olives negres amanits amb oli d'oliva i oruga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de peix amb sèmola de blat
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Fruita de temporada

21

Arròs xinés
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Hamburguesa vegetal
Fruita de temporada

22

Espinacs amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Llom de porc arrebossat amb panet
Fruita de temporada

23

Puré de cigrons amb bastonetes de pastanaga i pa torrat
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de tomàquet i olives negres amanits amb oli d'oliva i oruga

Fruita de temporada

24

Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniató
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa
Truita de patates i ceba
Fruita de temporada

25

Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Pa de pescic banyat de xocolata

i per sopar...
Tomàquet amanit amb mozzarella
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocción perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mollera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar

Març - 2022



Dilluns

28 Feb

Llenties amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Fruita de temporada

Dimarts

1

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

Dimecres

2

Arròs amb verduretes
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita de temporada

Dijous

3

Sopa de galets petits i cigrons
Estofat de porc amb verduretes
Puré de patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga i poma
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita de temporada

Divendres

4

Espaquetis a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes d'espinaucs
Rodanxes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i oranya
logurt natural

i per sopar...
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i pances
Fruita de temporada

7

Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, poma, cranc i tonyina
Fideuà (sípia i gambes) amb salsa alioli
Fruita de temporada

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Falafel al forn
Fruita de temporada

8

Crema de mongetes seques
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita de temporada

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Enciams variats amanits amb cogembre i olives negres logurt natural

i per sopar...
Bròquil amb pastanaga i patata
Cuscús amb verdures i ametxes
Fruita de temporada

10

Bròquil i pastanagues amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de llenties amb hortalisses i tonyina
Fruita de temporada

11

Cigrons amb arròs integral i verdures
Crep de pernil cuit i mozzarella
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

14

Arròs a la cassola
Truita a la francesa
Rodanxes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i oranya
logurt natural

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossadets
Fruita de temporada

15

Llenties estofades amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs salts
Truita de patata i ceba
Fruita de temporada

16

Caldo amb estrelletes
Canelons gratinats amb beixamel
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita de temporada

17

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Croquetes de cigró casolanes
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsibes vegetals a la planxa
Escalivada de pebrot vermell i albergínies
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

18

Mongeta tendra amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa casolana de sofregit de tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Calamars a la romana
Fruita de temporada

21

Pèsols guisats amb patates
Truita de xampinyons
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures, llenties i pances
Fruita de temporada

22

Espaquetis amb salsa de formatges
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu
Fruita de temporada

23

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Pernillets de pollastre rostits
Rodanxes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i oranya
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdures
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

24

Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Postres d'aniversari

i per sopar...
Crema de carbassa
Remenat d'ous amb espàrrecs, gambetes i allots tendres
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocción perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallonet, sored, bròtola, llenguadina, mollera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarrat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar

Abril - 2022



Dilluns

28 Març

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Macarrons amb verduretes
Truita de formatge
Fruita de temporada

Dimarts

29 Març

Arròs caldós d'hortalisses
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes crujents
Ous durs
Fruita de temporada

Dimecres

30 Març

Llenties estofades amb patates
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Brou vegetal amb pasta
Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa
Fruita de temporada

Dijous

31 Març

Mongeta tendra amb patata
Escalopi de porc a la milanesa
Rodanxes de tomàquet i olives verdes amanits amb oli d'oliva i orrena
logurt natural

i per sopar...
Puré de patata
Lluç amb salsa verda
Salat de pèsols i pastanaga
Fruita de temporada

Divendres

1

Sopa de galets petits i cigrons
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i permil salat
Fruita de temporada

4

Llenties estofades
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres
Fruita de temporada

5

Mongeleta tendra amb pastanaga i patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, formatge i ceba caramelitzada
Porc amb salsa de formatge
Fruita de temporada

6

Cigrons estofats amb espinacs
Pollastre al forn amb patates roses
Fruita de temporada

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

7

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures amb salsa romesco
Sardines fresques al forn
Fruita de temporada

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Crema de xocolata

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocción perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallonet, sorell, bròtola, llenguadina, mollera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebostat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.