

## Menú escolar Gener - 2022



Dilluns

3

Dimarts

4

Dimecres

5

Dijous

6

Divendres

7

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Croquetes d'espinacs  
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...  
Purè 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 orenga  
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 rostos de pa al forn  
Vedella estofada amb patates  
Fruita de temporada

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

14

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

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

17

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

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Filet 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 orenga  
Fruita de temporada

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

19

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

i per sopar...  
Porrusalda  
Trita de formatge  
logurt natural amb ametlles

20

Cigrans 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 cuit i mozzarella  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre 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 arrebossats  
Fruita natural de temporada

25

Tallarines camperes 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 salsa de tomàquet casolà  
Fruita natural de temporada

26

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

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Hummus 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 cogombre 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 cocció 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, sored, bròtola, llenguadina, mullera, 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  
Moniato al caliu  
Fruita de temporada

## Dimarts

1

Cigròns bullits amb oli d'oliva  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
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 rostres de pa al forn  
Trita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures 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  
Trita de carbassó i ceba  
Fruita de temporada

## Divendres

4

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

i per sopar...  
Pinxo amb daus de porc i pinya  
Bros variats amb orellanes i panses  
Fruita de temporada

7

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

i per sopar...  
Sipia 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 allet  
Remenat d'ous, ceba i xampinyons  
Fruita de temporada

9

Escudella barrejada (fideus, cigròns 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 moniato  
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'ametlles amb cuscús  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa amb meravella  
Llenguado a la planxa amb pebrot 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 rostres 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

Lenties estofades amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

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

16

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

i per sopar...  
Bastonets de cogombre amb salsa de iogurt  
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 rosses  
Fruita de temporada

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

18

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva  
Fregidets d'abadejo  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

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

21

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

i per sopar...  
Crema de porros i rostres 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

Purè de cigròns amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
Filet de gall dindi arrebossat  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets  
Fruita de temporada

24

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

i per sopar...  
Crema de carbassa  
Trita 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 pessic 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 cocció 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, sòrell, bròtola, llenguadina, mullera, 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  
Trita 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 verdures  
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 verdures  
Purè 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**

Espaguetis a la napolitana amb  
formatge ratllat  
Croquetes d'espinacs  
Rodanxetes de tomàquet i olives  
negres amanides amb oli d'oliva i  
orenga  
logurt natural

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

**7**

Amanida verda amb enciams  
variats, tomàquet, pastanaga,  
poma, cranc i tonyina  
Fideuà (sità i gambes)  
amb salsa alloli  
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 col  
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  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Bròquil amb pastanaga i patata  
Cuscús amb verdures i ametlles  
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  
Trita a la francesa  
Rodanxetes de tomàquet i olives  
verdes amanides amb oli d'oliva i  
orenga  
logurt natural

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Seitons arrebossats  
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 saltats  
Trita 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...  
Salsitxes 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  
Trita de xampinyons  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i api  
Fruita de temporada

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

**22**

Espaguetis 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)  
Perrilets de pollastre rostits  
Rodanxetes de tomàquet i olives  
negres amanides amb oli d'oliva i  
orenga  
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 iallets tendres  
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció 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, sòrell, bròtola, llenguadina, mòllera, 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

## 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 verdures  
Fruita 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  
cruixents  
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  
Escalopí de porc a la milanesa  
Rodanxetes de tomàquet i olives  
verdes amanides amb oli d'oliva i  
orenga  
iogurt natural

i per sopar...  
Purè de patata  
Lluç amb salsa verda  
Saltat de pèsols i pastanaga  
Fruita de temporada

### Divendres

#### 1

Sopa de galets petits i cigrons  
Fruita 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  
pernil salat  
Fruita de temporada

#### 4

Llenties estofades  
Fruita 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

Mongeta 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  
rosses  
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 cocció 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, mullera, 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.