














































dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Macarrons amb bolonyesa vegetal  Salmó al forn amb amanida (1) Pa rústic i fruita 	Bròquil saltejat amb patata  Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida (2)  Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Amanida catalana amb ou dur  Arròs a la cassola amb verdures Pa integral i fruita 	Crema casolana de verdures de temporada  Pollastre al forn amb patates al caliu  Pa rústic i fruita 
7	8	9	10	11
Llenties guisades  Bacallà enfarinat i amanida (3) Pa integral i fruita 	Mongeta tendra amb patata  Llom saltejat amb xampinyons i ceba  Pa rústic i fruita 	Crema casolana de carbassa, moniato i porro  Estofat de vedella amb verdures  Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Fideus a la cassola Trita de formatge i amanida (1)  Pa rústic i fruita 	Amanida d'arròs Gall dindi al forn amb salsa de verdures  Pa rústic i fruita 
14	15	16	17	18
Amanida de pasta* Croquetes i calamars amb amanida (2)  Pa rústic i fruita 	Cigrons estofats amb verdures  Trita de patates i ceba amb amanida (3)  Pa rústic i fruita 	Brou d'au amb pistons Pollastre al forn amb moniato cruixent  Pa integral i fruita 	Menestra de verdures al vapor Saltitxes amb tomàquet i amanida (4)  Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Crema natural de carbassó  Pizza casolana de pernil i formatge i amanida (1) Pa integral i fruita 
21	22	23	24	25
Arròs amb tomàquet Ous farçits de tonyina amb tonyina i amanida (2) Pa rústic i fruita 	Verdura tricolor al vapor Limanda amb salsa verda amb amanida (3) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Llenties guisades amb quinoa  Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4)  Pa rústic i fruita 	Crema casolana de verdures de temporada  Pernils al forn amb patata panadera  Pa integral i fruita 	Cous-cous amb verdures Estofat de gall dindi  Pa rústic i fruita 
28	29	30	31	
Macarrons amb salsa de bolets  Luç al forn amb verdures i amanida (1) Pa rústic i fruita 	Crema de llegums casolana amb verdures  Mandonguilles a la jardinera  Pa integral i fruita 	Cigrons estofats amb verdures  Trita de patates i ceba amb amanida (2)  Pa rústic i fruita 	Sopa de galets  Escalopa de pollastre casolana amb amanida (3) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	

ESPECIFICACIONS DEL MENÚ GENERAL

Amanida 1: enciam, remolatxa, pastanaga i tomàquet.
Amanida 2: enciam, soja, moresc i pastanaga.
Amanida 3: enciam, ceba, tomàquet i moresc.
Amanida 4: enciam, pastanaga, cogombre i ceba.
Amanida d'arròs: pernil dolç, olives i blat de moro.
Arròs xinès: pèsols, pastanaga, truita i pernil dolç.
Amanida de pasta: olives i tonyina.
Amanida catalana: enciam, formatge, tonyina i pernil dolç.

Cada temporada revisem els nostres menús per introduir noves propostes i tendències de les quals destaquem:

- Menys sal, menys sucres, i aliments ultraprocessats.
- Presència de pasta i arròs integral i ecològic.
- Sempre utilitzem llegum seca ecològica.
- Tota la proteïna animal és de proximitat.
- Tota la carn picada és casolana.
- Tota la fruita és fresca i de proximitat.
- Tots els dies oferim pa integral.
- Més productes de proximitat i de temporada.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem només oli d'oliva per cuinar.
- Tots els dies que oferim un postre làctic, l'alumnat té opció de triar iogurt sense sucre o fruita fresca. En el cas de l'alumnat d'EI, el iogurt és sense sucre.
- Els dies de verdura, els alumnes d'EP i ESO tenen maionesa opcional.

AQUEST MES RECOMANEM...



Carbassa



Moniato



Mandarina



Pera confènce



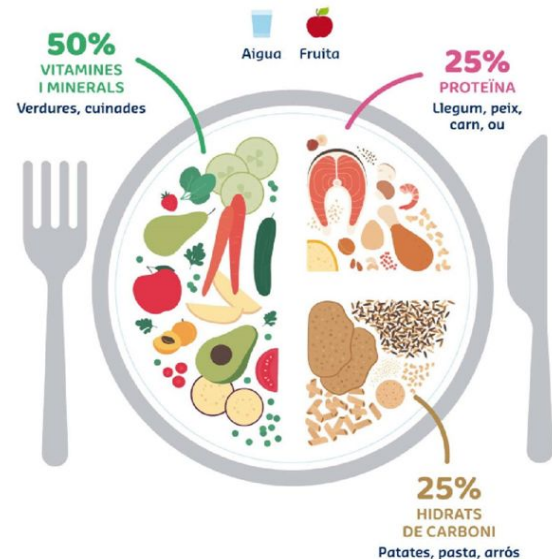
Granada

PROPOSTES DE SOPAR

Si has menjat:

Hauries de sopar:

Verdures cuinades	Hortalisses crues
Hortalisses crues	Verdures cuinades
Llegum	Carn / Peix / Ous
Carn	Peix / Ous / Llegum
Peix	Carn / Ous / Llegum
Ous	Peix / Carn / Llegum
Patates	Pasta / Arròs
Pasta / Arròs	Patates



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Macarrons (SG) amb bolonyesa vegetal (km) Salmó al forn amb amanida (1) Pa (SG) i fruita	2 Bròquil saltejat amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida (2) Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*	3 Amanida catalana amb ou dur Arròs a la cassola amb verdures Pa (SG) i fruita	4 Crema casolana de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates al caliu Pa (SG) i fruita
7 Llenties guisades Bacallà enfarinat (SG) i amanida (3) Pa (SG) i fruita	8 Mongeta tendra amb patata Llom a la planxa saltejat amb xampinyons i ceba Pa (SG) i fruita	9 Crema casolana de carbassa, moniato i porro Estofat de vedella amb verdures Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*	10 Fideus (SG) a la cassola Trita de formatge i amanida (1) Pa (SG) i fruita	11 Amanida d'arròs Gall dindi al forn amb salsa de verdures Pa (SG) i fruita
14 Amanida de pasta (SG)* Croquetes (SG) amb amanida (2) Pa (SG) i fruita	15 Cigrons estofats amb verdures Trita de patates i ceba amb amanida (3) Pa (SG) i fruita	16 Brou (SG) d'au amb pistons Pollastre al forn amb moniato cruixent Pa (SG) i fruita	17 Menestra de verdures al vapor Saltitxes amb tomàquet i amanida (4) Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*	18 Crema natural de carbassó Pizza (SG) casolana de pernil i formatge i amanida (1) Pa (SG) i fruita
21 Arròs amb tomàquet Ous farçits de tonyina amb tonyina i amanida (2) Pa (SG) i fruita	22 Verdura tricolor al vapor Limanda amb salsa verda amb amanida (3) Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*	23 Llenties guisades amb quinoa Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4) Pa (SG) i fruita	24 Crema casolana de verdures de temporada Pernils al forn amb patata panadera Pa (SG) i fruita	25 Cous-cous (SG) amb verdures Estofat de gall dindi Pa (SG) i fruita
28 Macarrons (SG) amb salsa de bolets Lluç al forn amb verdures i amanida (1) Pa (SG) i fruita	29 Crema de llegums casolana amb verdures Mandonguilles (SG) a la jardineria Pa (SG) i fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Trita de patates i ceba amb amanida (2) Pa (SG) i fruita	31 Sopa de galets (SG) Escalopa (SG) de pollastre casolana amb amanida (3) Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*	


















































dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Macarrons amb bolonyesa vegetal (km) Salmó al forn amb amanida (1) Pa rústic i fruita	2 Bròquil saltejat amb patata Hamburguesa (SL) de vedella a la planxa i amanida (2) Pa rústic i iogurt natural (SL)	3 Amanida catalana amb ou dur Arròs a la cassola amb verdures Pa integral i fruita	4 Crema (SL) casolana de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates al caliu Pa rústic i fruita
7 Lenties guisades Bacallà enfarinat i amanida (3) Pa integral i fruita	8 Mongeta tendra amb patata Llom saltejat amb xampinyons i ceba Pa rústic i fruita	9 Crema (SL) casolana de carbassa, moniato i porro Estofat de vedella amb verdures Pa rústic i iogurt natural (SL)	10 Fideus a la cassola Trita de patata i amanida (1) Pa rústic i fruita	11 Amanida d'arròs Gall dindi al forn amb salsa de verdures Pa rústic i fruita
14 Amanida de pasta* Calamars amb amanida (2) Pa rústic i fruita	15 Cigrons estofats amb verdures Trita de patates i ceba amb amanida (3) Pa rústic i fruita	16 Brou d'au amb pistons Pollastre al forn amb moniato cruixent Pa integral i fruita	17 Menestra de verdures al vapor Saltitxes amb tomàquet i amanida (4) Pa rústic i iogurt natural (SL)	18 Crema (SL) natural de carbasso Pizza casolana de pernil i formatge (SL) i amanida (1) Pa integral i fruita
21 Arròs amb tomàquet Ous farçits de tonyina amb tonyina i amanida (2) Pa rústic i fruita	22 Verdura tricolor al vapor Limanda amb salsa verda amb amanida (3) Pa rústic i iogurt natural (SL)	23 Lenties guisades amb quinoa Hamburguesa (SL) de vedella a la planxa amb amanida (4) Pa rústic i fruita	24 Crema (SL) casolana de verdures de temporada Pernils al forn amb patata panadera Pa integral i fruita	25 Cous-cous amb verdures Estofat de gall dindi Pa rústic i fruita
28 Macarrons amb salsa de bolets Luç al forn amb verdures i amanida (1) Pa rústic i fruita	29 Crema (SL) de llegums casolana amb verdures Mandonguilles (SL) a la jardineria Pa integral i fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Trita de patates i ceba amb amanida (2) Pa rústic i fruita	31 Sopa de galets Escalopa de pollastre casolana amb amanida (3) Pa rústic i iogurt natural (SL)	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Macarrons (SO) amb bolonyesa vegetal (km) Salmó al forn amb amanida (1) Pa rústic i fruita (c)	Bròquil saltejat amb patata (km) Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida (2) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Amanida catalana (km) Arròs a la cassola amb verdures Pa integral i fruita (c)	Crema casolana de verdures de temporada (km) Pollastre al forn amb patates al caliu (km) Pa rústic i fruita (c)
7	8	9	10	11
Llenties guisades (ECO) Bacallà enfarinat i amanida (3) Pa integral i fruita (c)	Mongeta tendra amb patata (km) Llom a la planxa saltejat amb xampinyons i ceba (b) Pa rústic i fruita (c)	Crema casolana de carbassa, moniato i porro (km) Estofat de vedella amb verdures (b) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Fideus (SO) a la cassola Pollastre a la planxa i amanida (1) (km) Pa rústic i fruita (c)	Amanida d'arròs Gall dindi al forn amb salsa de verdures (km) Pa rústic i fruita (c)
14	15	16	17	18
Amanida de pasta (SO)* Llom a la planxa amb amanida (2) (c) Pa rústic i fruita (c)	Cigrons estofats amb verdures (ECO) Vedella a la planxa amb amanida (3) (km) Pa rústic i fruita (c)	Brou (SO) d'au amb pistons Pollastre al forn amb moniato cruixent (b) Pa integral i fruita (c)	Menestra de verdures al vapor Saltitxes amb tomàquet i amanida (4) (km) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Crema natural de carbassó (km) Pizza casolana de pernil i formatge i amanida (1) Pa integral i fruita (c)
21	22	23	24	25
Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa i amanida (2) Pa rústic i fruita (c)	Verdura tricolor al vapor Limanda amb salsa verda amb amanida (3) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Llenties guisades amb quinoa (ECO) Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4) (km) Pa rústic i fruita (c)	Crema casolana de verdures de temporada (km) Pernils al forn amb patata panadera (km) Pa integral i fruita (c)	Cous-cous amb verdures Estofat de gall dindi (b) Pa rústic i fruita (c)
28	29	30	31	
Macarrons (SO) amb salsa de bolets (km) Lluc al forn amb verdures i amanida (1) Pa rústic i fruita (c)	Crema de llegums casolana amb verdures (km) Mandonguilles (SO) a la jardineria (km) Pa integral i fruita (c)	Cigrons estofats amb verdures (ECO) Llom a la planxa amb amanida (2) (km) Pa rústic i fruita (c)	Sopa de galets (SO) (ECO) Escalopa (SO) de pollastre casolana amb amanida (3) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	



Tot el menjar s'elabora diàriament a l'Escola, tenint especial cura en els casos d'intoleràncies i al·lèrgies dels nostres alumnes. Supervisat amb l'assessorament de la dietista-nutricionista (Nº de col·legiat CAT00003).



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	Menestra i patata  Salmó al forn amb amanida (1) Pa rústic i fruita 	Bròquil saltejat amb patata  Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida (2)  Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Amanida verda amb ou dur  Gall dindi a la planxa amb amanida (3) Pa integral i fruita 	Crema casolana de verdures de temporada  Pollastre al forn amb patates al caliu  Pa rústic i fruita 
7	8	9	10	11
Espinacs amb patata  Bacallà al forn amb verdures Pa integral i fruita 	Mongeta tendra amb patata  Llom a la planxa amb xampinyons i ceba  Pa rústic i fruita 	Crema casolana de carbassa, moniato i porro  Vedella a la planxa  Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Bròquil amb patata Trita de verdures i amanida (1)  Pa rústic i fruita 	Menestra de verdures Gall dindi a la planxa (2)  Pa rústic i fruita 
14	15	16	17	18
Mongeta tendra amb patata  Lluç al forn Pa rústic i fruita 	Bròquil amb patata  Trita de carbarsó  Pa rústic i fruita 	Espinacs al vapor  Pollastre a la planxa amb amanida (1)  Pa integral i fruita 	Menestra de verdures al vapor Saltixtes a la planxa i amanida (4)  Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Crema natural de carbarsó  Vedella a la planxa i amanida (1) Pa integral i fruita 
21	22	23	24	25
Arròs amb tomàquet Ous farçits de tonyina amb tonyina i amanida (2) Pa rústic i fruita 	Verdura tricolor al vapor Limanda al forn amb salsa verda amb amanida (3) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Llenties guisades amb quinoa  Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4)  Pa rústic i fruita 	Crema (SL) casolana de verdures de temporada  Pernilets al forn amb patata panadera  Pa integral i fruita 	Cous-cous amb verdures Estofat de gall dindi  Pa rústic i fruita 
28	29	30	31	
Espinacs amb patata  Lluç al forn amb verdures i amanida (1) Pa rústic i fruita 	Crema de llegums casolana amb verdures  Llom a la planxa  Pa integral i fruita 	Mongeta tendra i patata  Trita de verdures amb amanida (2)  Pa rústic i fruita 	Bròquil i patata  Pollastre a la planxa amb amanida (3) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	