



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>25</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Estofat de vedella amb verdures i amanida de tomàquet </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>26</p> <p>Llenties guisades </p> <p>Truita de formatge amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Brou d'au i verdures amb pistons </p> <p>Lluç al forn amb patates panadera i ceba</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>28</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Escalopa de pollastre amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i natilles*</p>	<p>29</p> <p>Crema de pastanaga amb crostes de pa </p> <p>Fideuà marinera </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>2</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal </p> <p>Bacallà enfarinat amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>3</p> <p>Mongeta tendra i patata </p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>4</p> <p>Crema de llegums i verdures casolana </p> <p>Pollastre al forn amb patates rosses i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>5</p> <p>FESTA</p>	<p>6</p> <p>FESTA</p>
<p>9</p> <p>Amanida catalana </p> <p>Canelons de carn amb beixamel </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>10</p> <p>Cigrons guisats </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>11</p> <p>Pèsols amb patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>12</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Pollastre al forn amb patates al caliu </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>13</p> <p>Crema de verdures </p> <p>Pizza casolana de pernil i formatge amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>16</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes i calamars amb amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>17</p> <p>Bròquil saltejat amb patata </p> <p>Botifarra a la planxa i amanida (3) </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>18</p> <p>Espirals a la carbonara </p> <p>Lluç al forn i amanida (4) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>19</p> <p>Llenties guisades amb quinoa </p> <p>Truita de patates amb ceba i amanida (1) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>20</p> <p>Escudella de Nadal amb galets i pilota</p> <p>Escalopa de pollastre amb xips</p> <p>Pa rústic, torrons i fruita </p>



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 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 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...



Col



Carbassa



Api



Pera



Raim

PROPOSTES DE SOPAR

Si has menjat:

Verdures cuinades

Hortalisses crues

Llegum

Carn

Peix

Ous

Patates

Pasta / Arròs

Hauries de sopar:

Hortalisses crues

Verdures cuinades

Carn / Peix / Ous

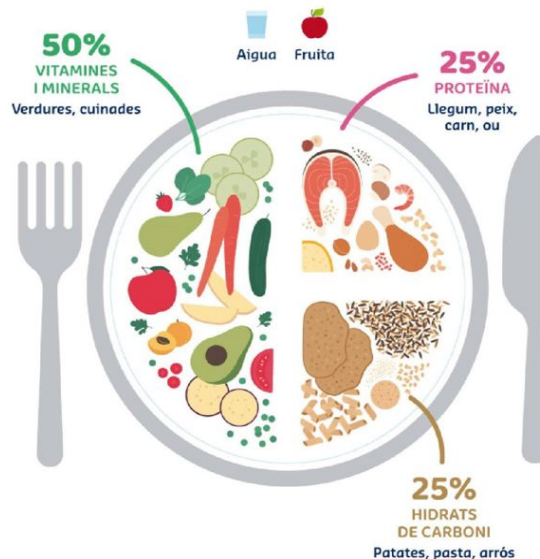
Peix / Ous / Llegum

Carn / Ous / Llegum

Peix / Carn / Llegum

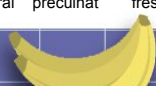
Pasta / Arròs

Patates





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>25</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Estofat de vedella amb verdures i amanida de tomaquet </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>26</p> <p>Llenties guisades </p> <p>Truita de formatge amb amanida (3) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Brou (SG) d'au i verdures amb pistons </p> <p>Lluç al forn amb patates panadera i ceba</p> <p>Pa (SG) rústic i fruita</p>	<p>28</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Escalopa (SG) de pollastre amb amanida (4) </p> <p>Pa (SG) rústic i natilles*</p>	<p>29</p> <p>Crema de pastanaga amb crostes de pa (SG) </p> <p>Fideuà (SG) marinera </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>
<p>2</p> <p>Macarrons (SG) amb bolonyesa vegetal </p> <p>Bacallà enfarinat (SG) amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>3</p> <p>Mongeta tendra i patata </p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats </p> <p>Pa (SG) rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>4</p> <p>Crema de llegums i verdures casolana </p> <p>Pollastre al forn amb patates rosses i amanida (2) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>5</p> <p>FESTA</p>	<p>6</p> <p>FESTA</p>
<p>9</p> <p>Amanida catalana</p> <p>Canelons (SG) de carn amb beixamel </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>10</p> <p>Cigrons guisats </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (3) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>11</p> <p>Pèsols amb patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4) </p> <p>Pa (SG) rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>12</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Pollastre al forn amb patates al caliu </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>13</p> <p>Crema de verdures </p> <p>Pizza (SG) casolana de pernil i formatge amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>
<p>16</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes (SG) amb amanida (2) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>17</p> <p>Bròquil saltejat amb patata </p> <p>Botifarra a la planxa i amanida (3) </p> <p>Pa (SG) integral i iogurt natural ensucrat* </p>	<p>18</p> <p>Espirals (SG) a la carbonara </p> <p>Lluç al forn i amanida (4) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>19</p> <p>Llenties guisades amb quinoa </p> <p>Truita de patates amb ceba i amanida (1) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>20</p> <p>Escudella de nadal amb galets (SG) i pilota</p> <p>Escalopa (SG) de pollastre amb xips</p> <p>Pa (SG) rústic, torrons i fruita </p>



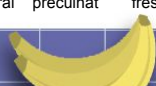


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>25</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Estofat de vedella amb verdures i amanida de tomàquet </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>26</p> <p>Llenties guisades </p> <p>Truita de formatge amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Brou d'au i verdures amb pistons </p> <p>Lluç al forn amb patates panadera i ceba</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>28</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Escalopa de pollastre amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i natilles*</p>	<p>29</p> <p>Crema (SL) de pastanaga amb crostes de pa </p> <p>Fideuà marinera </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>2</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal </p> <p>Bacallà enfarinat amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>3</p> <p>Mongeta tendra i patata </p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats </p> <p>Pa rústic i jogurt natural (SL)</p>	<p>4</p> <p>Crema (SL) de llegums i verdures casolana </p> <p>Pollastre al forn amb patates rosses i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>5</p> <p>FESTA</p>	<p>6</p> <p>FESTA</p>
<p>9</p> <p>Amanida catalana </p> <p>Canelons de carn amb tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>10</p> <p>Cigrons guisats </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>11</p> <p>Pèsols amb patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i jogurt natural (SL)</p>	<p>12</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Pollastre al forn amb patates al caliu </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>13</p> <p>Crema (SL) de verdure </p> <p>Pizza casolana de pernil i formatge (SL) amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>16</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Vedella a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>17</p> <p>Bròquil saltejat amb patata </p> <p>Botifarra a la planxa i amanida (3) </p> <p>Pa integral i jogurt natural (SL) </p>	<p>18</p> <p>Espirals amb tomàquet </p> <p>Lluç al forn i amanida (4) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>19</p> <p>Llenties guisades amb quinoa </p> <p>Truita de patates amb ceba i amanida (1) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>20</p> <p>Escudella de Nadal amb galets i pilota</p> <p>Escalopa de pollastre amb xips</p> <p>Pa rústic, torrons i fruita </p>


















































dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>25</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Estofat de vedella amb verdures i amanida de tomaquet </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>26</p> <p>Llenties guisades </p> <p>Truita de formatge amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Brou d'au i verdures amb pistons </p> <p>Lluç al forn amb patates panadera i ceba</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>28</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Escalopa de pollastre amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i natilles*</p>	<p>29</p> <p>Crema de pastanaga amb crostes de pa </p> <p>Fideuà marinera </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>2</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal </p> <p>Bacallà enfarinat amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>3</p> <p>Mongeta tendra i patata </p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>4</p> <p>Crema de llegums i verdures casolana </p> <p>Pollastre al forn amb patates rosses i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>5</p> <p>FESTA</p>	<p>6</p> <p>FESTA</p>
<p>9</p> <p>Amanida catalana </p> <p>Canelons de carn amb beixamel </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>10</p> <p>Cigrons guisats </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>11</p> <p>Pèsols amb patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>12</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Pollastre al forn amb patates al caliu </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>13</p> <p>Crema de verdures </p> <p>Pizza casolana de pernil i formatge amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>16</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Vedella a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>17</p> <p>Bròquil saltejat amb patata </p> <p>Botifarra a la planxa i amanida (3) </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat* </p>	<p>18</p> <p>Espirals a la carbonara </p> <p>Lluç al forn i amanida (4) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>19</p> <p>Llenties guisades amb quinoa </p> <p>Hamburguesa de vedella i amanida (1) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>20</p> <p>Escudella de nadal amb galets i pilota (SO)</p> <p>Escalopa (SO) de pollastre amb xips</p> <p>Pa rústic, torrons i fruita </p>





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>25</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Vedella a la planxa i amanida de tomàquet</p> <p>Pa integral i fruita</p>   	<p>26</p> <p>Llenties bullides</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb amanida (3)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>   	<p>27</p> <p>Espinacs al vapor</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p> 	<p>28</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida (4)</p> <p>Pa rústic i natilles*</p>   	<p>29</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Peix al forn</p> <p>Pa rústic i fruita</p>   
<p>2</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Bacallà al forn amb verdures</p> <p>Pa rústic i fruita</p>  	<p>3</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats</p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>   	<p>4</p> <p>Crema de llegums i verdures casolana</p> <p>Filet de pollastre a la planxa i amanida (2)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>   	<p>5</p> <p>FESTA</p>	<p>6</p> <p>FESTA</p>
<p>9</p> <p>Amanida catalana</p> <p>Vedella a la planxa</p> <p>Pa integral i fruita</p>  	<p>10</p> <p>Espinacs amb patata</p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (3)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>   	<p>11</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4)</p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>   	<p>12</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Filet de pollastre a la planxa</p> <p>Pa integral i fruita</p>   	<p>13</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>  
<p>16</p> <p>Espinacs i pastanaga al vapor</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>  	<p>17</p> <p>Bròquil saltejat amb patata</p> <p>Botifarra a la planxa i amanida (3)</p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat*</p>   	<p>18</p> <p>Menestra de verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida (4)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>   	<p>19</p> <p>Mongeta tendra</p> <p>Truita de verdures i amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>   	<p>20</p> <p>DINAR DE NADAL</p> <p>Pa rústic, torrons i fruita</p> 