



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

<p>6</p> <p>FESTA</p>	<p>7</p> <p>FESTA</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes i calamars amb amanida (1) </p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet, ceba i pastanaga</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>10</p> <p>Crema de verdures casolana </p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb moniato cruixent </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat* </p>
<p>13</p> <p>Macarrons a la napolitana </p> <p>Bacallà enfarinat amb amanida(2) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>14</p> <p>Cigrons guisats </p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>15</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Saltitxes a la planxa </p> <p>Pa rústic i natilles</p>	<p>16</p> <p>Brou d'au amb pistons </p> <p>Escalopa de pollastre amb amanida (3) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>17</p> <p>Arròs xinès*</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>20</p> <p>Amanida catalana </p> <p>Canelons de carn amb beixamel </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>21</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (1) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>22</p> <p>Llenties guisades amb quinoa </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>23</p> <p>Fideus a la cassola </p> <p>Limanda amb salsa verda i amanida (3) </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat* </p>	<p>24</p> <p>Crema de carbassó </p> <p>Pizza casolana de pernil i formatge</p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>27</p> <p>Espirals a la carbonara </p> <p>Lluç al forn amb verdures </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>28</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Estofat de vedella amb verdures </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat* </p>	<p>29</p> <p>Crema de carbassa, poma i porro </p> <p>Pollastre al forn amb patates rosses </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>30</p> <p>Mongetes seques guisades </p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (1) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>31</p> <p>Menestra de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Pa rústic 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 un postre làctic, l'alumnat té opció de triar iogurt sense sucre o fruita fresca.
- Els dies de verdura, els alumnes d'EP i ESO tenen maionesa opcional.

AQUEST MES RECOMANEM...



Coliflor



Albergínia



Enciam



Taronja



Plàtan

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

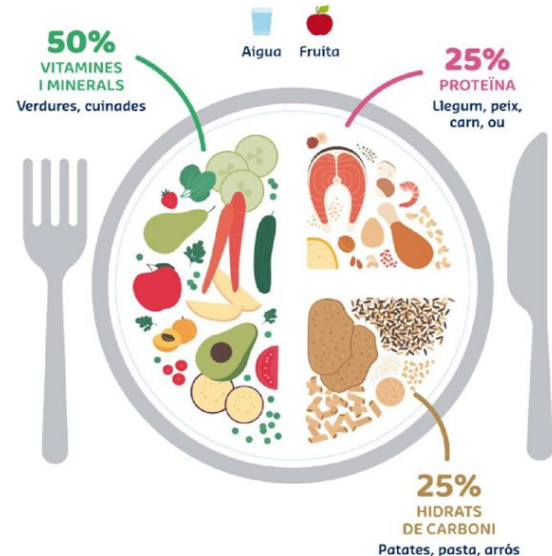
Peix / Ous / Llegum

Carn / Ous / Llegum

Peix / Carn / Llegum

Pasta / Arròs

Patates





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>6</p> <p>FESTA</p>	<p>7</p> <p>FESTA</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes i calamars amb amanida (1) </p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet, ceba i pasta</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>10</p> <p>Crema (SL) de verdures casolana </p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb moniato cruixent </p> <p>Pa integral i iogurt (SL) natural ensucrat* </p>
<p>13</p> <p>Macarrons a la napolitana </p> <p>Bacallà enfarinat amb amanida(2) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>14</p> <p>Cigrons guisats </p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>15</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Saltitxes a la planxa </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>16</p> <p>Brou d'au amb pistons </p> <p>Escalopa de pollastre amb amanida (3) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>17</p> <p>Arròs xinès*</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>20</p> <p>Amanida catalana </p> <p>Canelons de carn amb tomàquet </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>21</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (1) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>22</p> <p>Lenties guisades amb quinoa </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>23</p> <p>Fideus a la cassola </p> <p>Limanda amb salsa verda i amanida (3) </p> <p>Pa integral i iogurt (SL) natural ensucrat* </p>	<p>24</p> <p>Crema (SL) de carbassó </p> <p>Pizza casolana de pernil i formatge (SL)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>27</p> <p>Espirals amb tomàquet </p> <p>Lluç al forn amb verdures </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>28</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Estofat de vedella amb verdures </p> <p>Pa integral i iogurt (SL) natural ensucrat* </p>	<p>29</p> <p>Crema (SL) de carbassa, poma i porro </p> <p>Pollastre al forn amb patates rosses </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>30</p> <p>Mongetes seques guisades </p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (1) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>31</p> <p>Menestra de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Pa rústic i fruita </p>





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

6 FESTA	7 FESTA	8 Arròs amb tomàquet Croquetes (SG) amb amanida (1) Pa (SG) rústic i fruita	9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles (SG) amb salsa de tomàquet, ceba i pasta Pa (SG) rústic i fruita	10 Crema de verdures casolana Pernillets de pollastre al forn amb moniato cruixent Pa (SG) integral i iogurt natural ensucrat*
13 Macarrons (SG) a la napolitana Bacallà enfarinat (SG) amb amanida(2) Pa (SG) integral i fruita	14 Cigrons guisats Trita de patates i ceba amb amanida (3) Pa (SG) rústic i fruita	15 Verdura tricolor Saltitxes a la planxa Pa (SG) rústic i natilles	16 Brou (SG) d'au amb pistons Escalopa (SG) de pollastre amb amanida (3) Pa (SG) integral i fruita	17 Arròs xinès* Estofat de gall dindi amb amanida Pa (SG) rústic i fruita
20 Amanida catalana Canelons (SG) de carn amb beixamel Pa (SG) rústic i fruita	21 Pèsols i patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (1) Pa (SG) integral i fruita	22 Llenties guisades amb quinoa Trita de carbassó, patata i ceba amb amanida (2) Pa (SG) rústic i fruita	23 Fideus (SG) a la cassola Limanda (SG) amb salsa verda i amanida (3) Pa (SG) integral i iogurt natural ensucrat*	24 Crema de carbassó Pizza (SG) casolana de pernil i formatge Pa (SG) rústic i fruita
27 Espirals (SG) a la carbonara Lluç al forn amb verdures Pa (SG) rústic i fruita	28 Amanida d'arròs Estofat de vedella amb verdures Pa (SG) integral i iogurt natural ensucrat*	29 Crema de carbassa, poma i porro Pollastre al forn amb patates rosses Pa (SG) rústic i fruita	30 Mongetes seques guisades Trita de patates i ceba amb amanida (1) Pa (SG) rústic i fruita	31 Menestra de verdures Llom a la planxa amb tomàquet amanit Pa (SG) rústic i fruita





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>6</p> <p>FESTA</p>	<p>7</p> <p>FESTA</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Saltitxex a la planxa</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>10</p> <p>Crema de verdures casolana</p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb moniato cruixent</p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat*</p>
<p>13</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Bacallà enfarinat amb amanida(2)</p> <p>Pa integral i fruita</p>	<p>14</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida (3)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>15</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Saltitxex a la planxa</p> <p>Pa rústic i natilles</p>	<p>16</p> <p>Brou d'au amb pistons</p> <p>Escalopa (SO) de pollastre amb amanida (3)</p> <p>Pa integral i fruita</p>	<p>17</p> <p>Arròs xinès*</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida</p> <p>Pa rústic i fruita</p>
<p>20</p> <p>Amanida catalana</p> <p>Canelons de carn amb beixamel</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>21</p> <p>Pèsols i patata</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (1)</p> <p>Pa integral i fruita</p>	<p>22</p> <p>Llenties guisades amb quinoa</p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>23</p> <p>Fideus a la cassola</p> <p>Limanda amb salsa verda i amanida (3)</p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>24</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Pizza casolana de pernil i formatge</p> <p>Pa rústic i fruita</p>
<p>27</p> <p>Espirals a la carbonara</p> <p>Lluç al forn amb verdures</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>28</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>29</p> <p>Crema de carbassa, poma i porro</p> <p>Pollastre al forn amb patates rosses</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>30</p> <p>Mongetes seques guisades</p> <p>Vedella a la planxa amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>31</p> <p>Menestra de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Pa rústic i fruita</p>





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>6</p> <p>FESTA</p>	<p>7</p> <p>FESTA</p>	<p>8</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Filet de pollastre a la planxa</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Llom a la planxa amb amanida</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>10</p> <p>Crema de verdures casolana </p> <p>Pollastre a la planxa </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat* </p>
<p>13</p> <p>Espinacs al vapor </p> <p>Bacallà al forn </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>14</p> <p>Bròquil i patata </p> <p>Lloma la planxa</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>15</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Saltitxes a la planxa </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>16</p> <p>Menestra de verdures </p> <p>Filet de pollastre a la planxa </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>17</p> <p>Pèsols i patata</p> <p>Gall dindi a la planxa </p> <p>Pa rústic i fruita </p> <p></p>
<p>20</p> <p>Amanida catalana </p> <p>Vedella a la planxa </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>21</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (1) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>22</p> <p>Espinacs al vapor</p> <p>Llom a la planxa </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>23</p> <p>Bròquil al vapor </p> <p>Limanda al forn </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat* </p>	<p>24</p> <p>Crema de carbassó </p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>27</p> <p>Menestra de verdures </p> <p>Lluç al forn amb verdures </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>28</p> <p>Bròquil al vapor</p> <p>Vedella a la planxa </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat* </p>	<p>29</p> <p>Crema de carbassa, poma i porro </p> <p>Pollastre a la planxa </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>30</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Ou dur </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>31</p> <p>Menestra de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Pa rústic i fruita </p>

ecològic
 integral
 precuinat
 fresc
 temporada
 proximitat i km0

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)

