



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

27
Espirals a la carbonara
Lluç al forn amb verdures
Pa rústic i fruita

28
Amanida d'arròs
Estofat de vedella amb verdures
Pa integral i iogurt natural ensucrat*

29
Crema de carbassa, poma i porro
Pollastre al forn amb patates rosses
Pa rústic i fruita

30
Mongetes seques guisades
Truita de patates i ceba amb amanida (1)
Pa rústic i fruita

31
Menestra de verdures
Llom a la planxa amb tomàquet amanit
Pa rústic i fruita

3
Arròs blanc amb tomàquet
Croquetes i calamars amb amanida (1)
Pa integral i fruita

4
Trinxat de col i patata
Botifarra a la planxa amb amanida (2)
Pa rústic i fruita

5
Escudella de galets
Daus de gall dindi al forn amb verdures i amanida (3)
Pa rústic i fruita

6
Llenties guisades amb quinoa
Salmó al forn a la taronja amb amanida (4)
Pa integral i fruita

7
Crema de verdures de temporada
Pollastre al forn amb patates al caliu
Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

10
Espirals amb salsa de bolets
Filet de limanda cruixent amb amanida (1)
Pa rústic i fruita

11
Mongetes seques guisades amb verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet i ceba
Pa integral i fruita

12
Crema de carbassa, porro i poma
Pollastre amb herbes provençals i amanida (2)
Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

13
Mongeta tendra amb patata
Ous al forn amb bolonyesa
Pa integral i fruita

14
Arròs xinès*
Estofat de gall dindi i amanida (3)
Pa rústic i fruita

17
Amanida catalana
Canelons de carn amb beixamel
Pa rústic i fruita

18
Cigròns saltats amb tomàquet
Truita de tonyina amb amanida (1)
Pa integral i fruita

19
Amanida d'arròs, blat de moro, olives i pernil en dolç
Lluç al forn amb verdures
Pa rústic i natilles*

20
Bròquil saltejat amb patata bullida
Escalopa de pollastre i amanida (2)
Pa rústic i fruita

21
Crema de carbassó amb crostons de pa
Pizza casolana de formatge i pernil
Pa integral i fruita

24
Macarrons amb bolonyesa vegetal
Bacallà enfarinat i amanida (3)
Pa rústic i fruita

25
Pèsols i patata
Llom a la planxa amb amanida (1)
Pa integral i fruita

26
Sopa de galets
Pollastre al forn moniató cruixent i amanida (2)
Pa rústic i fruita

27
Amanida d'enciam, tomàquet, olives i ou dur
Paella de carn i peix
Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

28
Llenties guisades
Salsitxes a la planxa amb amanida (3)
Pa rústic i fruita

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...

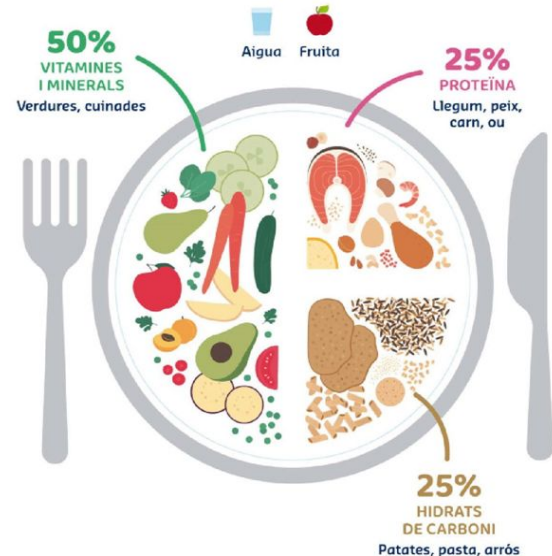
				
Pastanaga	Porro	Carbassa	Pera	Poma

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
<p>27</p> <p>Espirals (SG) a la carbonara </p> <p>Lluç al forn amb verdures </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>28</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Estofat de vedella amb verdures </p> <p>Pa (SG) 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 (SG) rústic i fruita </p>	<p>30</p> <p>Mongetes seques guisades </p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>31</p> <p>Menestra de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>
<p>3</p> <p>Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>Croquetes (SG) amb amanida (1) </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>4</p> <p>Trinxat de col i patata </p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>5</p> <p>Escudella de galets (SG) </p> <p>Daus de gall dindi al forn amb verdures i amanida (3) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>6</p> <p>Llenties guisades amb quinoa </p> <p>Salmó al forn a la taronja amb amanida (4) </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures de temporada </p> <p>Pollastre al forn amb patates al caliu </p> <p>Pa (SG) rústic i iogurt natural ensucrat*</p>
<p>10</p> <p>Espirals (SG) amb salsa de bolets</p> <p>Filet de limanda cruixent (SG) amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) rústic i fruita</p>	<p>11</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet i ceba </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>12</p> <p>Crema de carbassa, porro i poma </p> <p>Pollastre amb herbes provençals i amanida (2) </p> <p>Pa (SG) rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Ous al forn amb bolonyesa </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>14</p> <p>Arròs xinès* </p> <p>Estofat de gall dindi i amanida (3) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>
<p>17</p> <p>Amanida catalana </p> <p>Canelons (SG) de carn amb beixamel</p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>18</p> <p>Cigròns saltats amb tomàquet </p> <p>Truita de tonyina amb amanida (1) </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>19</p> <p>Amanida d'arròs, blat de moro, olives i pernil en dolç</p> <p>Lluç al forn amb verdures</p> <p>Pa (SG) rústic i natilles*</p>	<p>20</p> <p>Bròquil saltejat amb patata bullida </p> <p>Escalopa (SG) de pollastre i amanida (2) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassó amb crostons de pa </p> <p>Pizza casolana (SG) de formatge i pernil </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>
<p>24</p> <p>Macarrons (SG) amb bolonyesa vegetal </p> <p>Bacallà enfarinat (SG) i amanida (3)</p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>25</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (1) </p> <p>Pa (SG) integral i fruita </p>	<p>26</p> <p>Sopa de galets (SG) </p> <p>Pollastre al forn amb moniato cruixent i amanida (2) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet, olives i ou dur</p> <p>Paella de carn i peix </p> <p>Pa (SG) rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>28</p> <p>Llenties guisades </p> <p>Salsitxes a la planxa amb amanida (3) </p> <p>Pa (SG) rústic i fruita</p>





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

27
Espirals amb tomàquet
Lluç al forn amb verdures
Pa rústic i fruita

28
Amanida d'arròs
Estofat de vedella amb verdures
Pa integral i iogurt (SL)

29
Crema (SL) de carbassa, poma i porro
Pollastre al forn amb patates rosses
Pa rústic i fruita

30
Mongetes seques guisades
Truita de patates i ceba amb amanida (1)
Pa rústic i fruita

31
Menestra de verdures
Llom a la planxa amb tomàquet amanit
Pa rústic i fruita

3
Arròs blanc amb tomàquet
Filet de pollastre a la planxa amb amanida (1)
Pa integral i fruita

4
Trinxat de col i patata
Botifarra a la planxa amb amanida (2)
Pa rústic i fruita

5
Escudella de galets
Daus de gall dindi al forn amb verdures i amanida (3)
Pa rústic i fruita

6
Llenties guisades amb quinoa
Salmó al forn a la taronja amb amanida (4)
Pa integral i fruita

7
Crema (SL) de verdures de temporada
Pollastre al forn amb patates al caliu
Pa rústic i iogurt (SL)

10
Espirals amb tomàquet
Filet de limanda cruixent amb amanida (1)
Pa rústic i fruita

11
Mongetes seques guisades amb verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet i ceba
Pa integral i fruita

12
Crema (SL) de carbassa, porro i poma
Pollastre amb herbes provençals i amanida (2)
Pa rústic i iogurt (SL)

13
Mongeta tendra amb patata
Ous al forn amb bolonyesa
Pa integral i fruita

14
Arròs xinès *
Estofat de gall dindi i amanida (3)
Pa rústic i fruita

17
Amanida catalana
Canelons de carn amb tomàquet
Pa rústic i fruita

18
Cigròns saltats amb tomàquet
Truita de tonyina amb amanida (1)
Pa integral i fruita

19
Amanida d'arròs, blat de moro, olives i pernil en dolç
Lluç al forn amb verdures
Pa rústic i natilles (SL)

20
Bròquil saltejat amb patata bullida
Escalopa de pollastre i amanida (2)
Pa rústic i fruita

21
Crema (SL) de carbassó amb crostons de pa
Pizza casolana de formatge (SL) i pernil
Pa integral i fruita

24
Macarrons amb bolonyesa vegetal
Bacallà enfarinat i amanida (3)
Pa rústic i fruita

25
Pèsols i patata
Llom a la planxa amb amanida (1)
Pa integral i fruita

26
Sopa de galets
Pollastre al forn moniató cruixent i amanida (2)
Pa rústic i fruita

27
Amanida d'enciam, tomàquet, olives i ou dur
Paella de carn i peix
Pa rústic i iogurt (SL)

28
Llenties guisades
Salsitxes a la planxa amb amanida (3)
Pa rústic i fruita



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

<p>27</p> <p>Espirals (SO) 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>
<p>3</p> <p>Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb amanida (1) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>4</p> <p>Trinxat de col i patata </p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>5</p> <p>Escudella de galets (SO) </p> <p>Daus de gall dindi al forn amb verdures i amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>6</p> <p>Llenties guisades amb quinoa </p> <p>Salmó al forn a la taronja amb amanida (4) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures de temporada </p> <p>Pollastre al forn amb patates al caliu </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>
<p>10</p> <p>Espirals (SO) amb salsa de bolets</p> <p>Filet de limanda cruixent amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita</p>	<p>11</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet i ceba </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>12</p> <p>Crema de carbassa, porro i poma </p> <p>Pollastre amb herbes provençals i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Llom a la planxa </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>14</p> <p>Arròs xinès *</p> <p>Estofat de gall dindi i amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>17</p> <p>Amanida catalana </p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>18</p> <p>Cigrons saltats amb tomàquet </p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb amanida (1) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>19</p> <p>Amanida d'arròs, blat de moro, olives i pernil en dolç</p> <p>Lluç al forn amb verdures</p> <p>Pa rústic i natilles*</p>	<p>20</p> <p>Bròquil saltejat amb patata bullida </p> <p>Escalopa (SO) de pollastre i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassó amb crostons de pa </p> <p>Pizza casolana de formatge i pernil </p> <p>Pa integral i fruita </p>
<p>24</p> <p>Macarrons (SO) amb bolonyesa vegetal </p> <p>Bacallà enfarinat i amanida (3)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>25</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (1) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>26</p> <p>Sopa de galets (SO) </p> <p>Pollastre al forn amb moniato cruixent i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet, olives</p> <p>Paella de carn i peix </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>28</p> <p>Llenties guisades </p> <p>Salsitxes a la planxa amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita</p>

ecològic integral preculinat 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)



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

27
Menestra de verdures
Lluç al forn amb verdures
Pa rústic i fruita

28
Bròquil al vapor
Vedella a la planxa
Pa integral i iogurt natural

29
Crema de carbassa, porro
Pollastre a la planxa
Pa rústic i fruita

30
Mongeta tendra i patata
Ou dur
Pa rústic i fruita

31
Menestra de verdures
Llom a la planxa amb tomàquet amanit
Pa rústic i fruita

3
Espinacs i pastanaga al vapor
Filet de pollastre a la planxa
Pa integral i fruita

4
Col i patata
Botifarra a la planxa amb amanida (2)
Pa rústic i fruita

5
Menestra de verdures
Filet de gall dindi a la planxa
Pa rústic i fruita

6
Bròquil al vapor
Salmó al forn a la taronja amb amanida (4)
Pa integral i fruita

7
Crema de verdures de temporada
Pollastre a la planxa
Pa rústic i iogurt natural*

10
Mongeta tendra i patata
Filet de limanda al forn amb amanida (1)
Pa rústic i fruita

11
Bròquil al vapor
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet i ceba
Pa integral i fruita

12
Crema de carbassa, porro i poma
Filet de pollastre a la planxa i amanida (2)
Pa rústic i iogurt natural

13
Mongeta tendra amb patata
Ou dur amb amanida (3)
Pa integral i fruita

14
Espinacs al vapor
Vedella la planxa
Pa rústic i fruita

17
Espinacs al vapor
Llom a la planxa
Pa rústic i fruita

18
Pèsols i patata
Truita de verdures amb amanida (1)
Pa integral i fruita

19
Menestra de verdures
Lluç al forn amb verdures
Pa rústic i iogurt natural

20
Bròquil saltejat amb patata bullida
Pollastre a la planxa i amanida (2)
Pa rústic i fruita

21
Crema de carbassó
Vedella a la planxa
Pa integral i fruita

24
Bròquil i patata
Bacallà al forn i amanida (3)
Pa rústic i fruita

25
Pèsols i patata
Llom a la planxa amb amanida (1)
Pa integral i fruita

26
Espinacs al vapor
Pollastre a la planxa i amanida (2)
Pa rústic i fruita

27
Amanida d'enciam, tomàquet, olives i ou dur
Bistec de vedella a la planxa
Pa rústic i iogurt natural

28
Menestra de verdures
Salsitxes a la planxa amb amanida (3)
Pa rústic i fruita



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

