

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

<p>24</p> <p>Macarrons 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 </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 i ou dur</p> <p>Paella de carn i peix </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>28</p> <p>Lenties guisades </p> <p>Salsitxes a la planxa amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita</p>
<p>3</p> <p>FESTA</p>	<p>4</p> <p>Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>Limanda amb salsa verda i amanida (1)</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>5</p> <p>Menestra de verdures amb patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida de tomàquet </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>7</p> <p>Crema de pastanaga i porro </p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb patates al caliu i amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>10</p> <p>Espirals a la carbonara</p> <p>Lluç al forn amb pastañaga i carbassó </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>11</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures </p> <p>Botifarra amb xampinyons saltats i amanida (1) </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>12</p> <p>Sopa d'au casolana amb pistons </p> <p>Daus de gall dindi al forn amb verdures i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Ous farcits al forn amb bolonyesa i amanida (3)</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>14</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Escalopa de vedella amb xips i amanida (4) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>17</p> <p>Fideus a la cassola </p> <p>Filet de limanda cruixent amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>18</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb tomàquet i ceba </p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam variat</p> <p>Pa rústic i natilles*</p>	<p>20</p> <p>Arròs xinès *</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida (3) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>21</p> <p>Crema de verdures amb crostons de pa </p> <p>Pizza casolana de formatge i pernil dolç amb amanida (1)</p> <p>Pa i iogurt natural ensucrat *</p>
<p>24</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal </p> <p>Lluç enfarinat amb verdures al forn o amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>25</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Saltitxes a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>26</p> <p>Sopa de galets </p> <p>Pollastre al forn amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Lenties guisades </p> <p>Truita de verdures amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>28</p> <p>Amanida catalana amb ou dur </p> <p>Arròs integral a la cassola</p> <p>Pa integral 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...

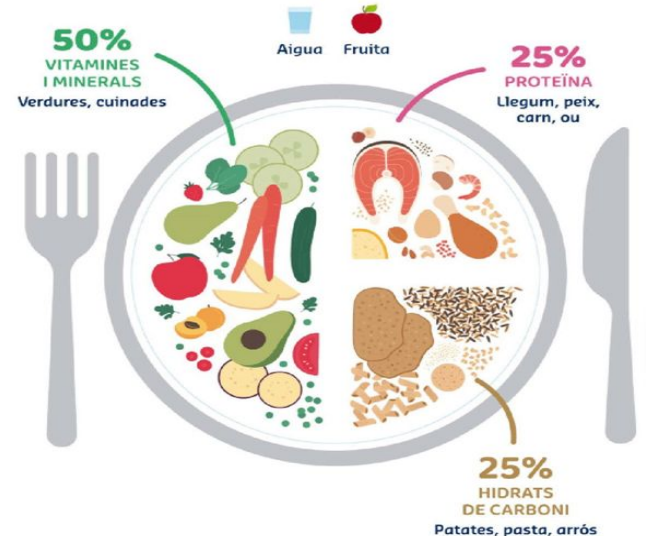
				
Ceba	Col	Mandarina	Maduixes	Plàtan




















































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>24</p> <p>Macarrons (SG) amb bolonyesa vegetal </p> <p>Bacallà enfarinat (SG) i amanida (3)</p> <p>Pa (SG) 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) 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) i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>28</p> <p>Lenties guisades </p> <p>Salsitxes a la planxa amb amanida (3) </p> <p>Pa (SG) i fruita</p>
<p>3</p> <p>FESTA</p>	<p>4</p> <p>Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>Limanda (SG) amb salsa verda i amanida (1)</p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>5</p> <p>Menestra de verdures amb patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa (SG) i iogurt natural ensucrat* </p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida de tomàquet </p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>7</p> <p>Crema de pastanaga i porro </p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb patates al caliu i amanida (3) </p> <p>Pa (SG) i fruita </p>
<p>10</p> <p>Espirals (SG) a la carbonara </p> <p>Lluç al forn amb pastañaga i carbassó</p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>11</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures </p> <p>Botifarra amb xampinyons saltats i amanida (1) </p> <p>Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>12</p> <p>Sopa (SG) d'au casolana amb pistons </p> <p>Daus de gall dindi al forn amb verdures i amanida (2) </p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Ous farcits al forn amb bolonyesa i amanida (3)</p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>14</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Escalopa (SG) de vedella amb xips i amanida (4) </p> <p>Pa (SG) i fruita </p>
<p>17</p> <p>Fideus (SG) a la cassola </p> <p>Filet de limanda (SG) cruixent amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>18</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb tomàquet i ceba </p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam variat</p> <p>Pa (SG) i natilles*</p>	<p>20</p> <p>Arròs xinès *</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida (3) </p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>21</p> <p>Crema de verdures amb crostons de pa </p> <p>Pizza (SG) casolana de formatge i pernil dolç amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) i iogurt natural ensucrat *</p>
<p>24</p> <p>Macarrons (SG) amb bolonyesa vegetal </p> <p>Lluç enfarinat (SG) amb verdures al forn o amanida (1)</p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>25</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Saltitxes a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>26</p> <p>Sopa de galets (SG) </p> <p>Pollastre al forn amb amanida (3) </p> <p>Pa (SG) i fruita </p>	<p>27</p> <p>Lenties guisades </p> <p>Truita de verdures amb amanida (4) </p> <p>Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>28</p> <p>Amanida catalana amb ou dur </p> <p>Arròs integral a la cassola</p> <p>Pa (SG) 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. Tot el menjar es cuina amb Oli d'oliva verge

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>24</p> <p>Macarrons 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 </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 i ou dur</p> <p>Paella de carn i peix </p> <p>Pa rústic i iogurt (SL) </p>	<p>28</p> <p>Lenties guisades </p> <p>Salsitxes a la planxa amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita</p>
<p>3</p> <p>FESTA</p>	<p>4</p> <p>Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>Limanda amb salsa verda i amanida (1)</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>5</p> <p>Menestra de verdures amb patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa i iogurt (SL)</p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida de tomàquet </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>7</p> <p>Crema (SL) de pastanaga i porro </p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb patates al caliu i amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>10</p> <p>Espirals (SL) a la carbonara </p> <p>Lluç al forn amb pastañaga i carbassó</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>11</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures </p> <p>Botifarra amb xampinyons saltats i amanida </p> <p>Pa rústic i iogurt (SL)</p>	<p>12</p> <p>Sopa d'au casolana amb pistons </p> <p>Daus de gall dindi al forn amb verdures i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Ous farcits al forn amb bolonyesa i amanida (3)</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>14</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Escalopa de vedella amb xips i amanida (4) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>17</p> <p>Fideus a la cassola </p> <p>Filet de limanda cruixent amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>18</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb tomàquet i ceba </p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam variat</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>20</p> <p>Arròs xinès *</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida (3) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>21</p> <p>Crema (SL) de verdures amb crostons de pa </p> <p>Pizza casolana de formatge (SL) i pernil dolç amb amanida (1)</p> <p>Pa i iogurt (SL)</p>
<p>24</p> <p>Macarrons (SL) amb bolonyesa vegetal </p> <p>Lluç enfarinat amb verdures al forn o amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>25</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Saltitxes a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>26</p> <p>Sopa de galets </p> <p>Pollastre al forn amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Lenties guisades </p> <p>Truita de verdures amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i iogurt (SL)</p>	<p>28</p> <p>Amanida catalana amb ou dur </p> <p>Arròs integral a la cassola</p> <p>Pa integral i fruita </p>

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<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 i ou dur</p> <p>Paella de carn i peix </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>28</p> <p>Lenties guisades </p> <p>Salsitxes a la planxa amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita</p>
<p>3</p> <p>FESTA</p>	<p>4</p> <p>Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>Limanda amb salsa verda i amanida (1)</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>5</p> <p>Menestra de verdures amb patata </p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats </p> <p>Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida de tomàquet </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>7</p> <p>Crema de pastanaga i porro </p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb patates al caliu i amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>10</p> <p>Espirals (SO) a la carbonara </p> <p>Lluç al forn amb pastañaga i carbassó</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>11</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures </p> <p>Botifarra amb xampinyons saltats i amanida (1) </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>12</p> <p>Sopa (SO) d'au casolana amb pistons </p> <p>Daus de gall dindi al forn amb verdures i amanida (2) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (3)</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>14</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Escalopa (SO) de vedella amb xips i amanida (4) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>
<p>17</p> <p>Fideus (SO) a la cassola </p> <p>Filet de limanda cruixent amb amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>18</p> <p>Verdura tricolor </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb tomàquet i ceba </p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Pa rústic i natilles*</p>	<p>20</p> <p>Arròs xinès *</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida (3) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>21</p> <p>Crema de verdures amb crostons de pa </p> <p>Pizza casolana de formatge i pernil dolç amb amanida (1)</p> <p>Pa i iogurt natural ensucrat*</p>
<p>24</p> <p>Macarrons (SO) amb bolonyesa vegetal </p> <p>Lluç enfarinat amb verdures al forn o amanida (1)</p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>25</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Saltitxes a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>26</p> <p>Sopa (SO) de galets </p> <p>Pollastre al forn amb amanida (3) </p> <p>Pa rústic i fruita </p>	<p>27</p> <p>Lenties guisades </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (4) </p> <p>Pa rústic i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>28</p> <p>Amanida catalana (SO)</p> <p>Arròs integral a la cassola </p> <p>Pa integral i fruita </p>

dilluns

24

dimarts

25

dimecres

26

dijous

27




divendres

28




FESTA

3




4

Menestra de verdures amb patata 
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2) 
Pa i fruita 




5

Bròquil al vapor 
Truita de carbassó, patata i ceba amb amanida de tomàquet 
Pa rústic i fruita 




6

Crema de pastanaga i porro 
Filet de pollastre a la planxa 
Pa rústic i fruita 





7

Bledes i patata 
Lluç al forn amb pastañaga i carbassó 
Pa rústic i fruita 




10

Bròquil al vapor 
Botifarra a la planxa 
Pa rústic i fruita 




11

Espinacs i patata 
Gall dindi a la planxa 
Pa rústic i fruita 





12

Mongeta tendra amb patata 
Llom a la planxa amb amanida (3) 
Pa integral i fruita 




13

Amanida d'arròs 
Vedella a la planxa 
Pa rústic i fruita 




14

Mongeta tendra i patata 
Peix al forn amb verduretes 
Pa rústic i fruita 




17

Verdura tricolor 
Llom a la planxa amb amanida (2) 
Pa rústic i fruita 




18

Bròquil i patata 
Truita de verdures 
Pa rústic i fruita 




19

Espinacs al vapor 
Pollastre a la planxa 
Pa integral i fruita 




20

Crema de verdures amb crostons de pa 
Gall dindi a la planxa 
Pa i fruita 




21

Espinacs i patata 
Lluç enfarinat amb verduretes al forn o amanida (1) 
Pa rústic i fruita 




24

Pèsols i patata 
Saltitxes a la planxa amb amanida (2) 
Pa integral i fruita 




25

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

26

Bròquil al vapor 
Llom a la planxa amb amanida (4) 
Pa rústic i fruita 

27

Amanida verda amb ou dur 
Vedella a la planxa 
Pa integral i fruita 

28