

**dilluns**

**dimarts**

**dimecres**

**dijous**

**divendres**

31	1	2	3	4
Cous-cous amb verdures Croquetes i calamars amb amanida (1) Pa i fruita	Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb amanida (2) Pa i iogurt natural ensucrat*	Amanida d'arròs Estofat de gall dindi amb amanida (3) Pa integral i fruita	Cigrons estofats amb verdures Trita de tonyina amb amanida (4) Pa integral i fruita	Crema de carbassó i porro Cuixetes de pollastre al forn amb patates al caliu Pa i fruita
7	8	9	10	11
Macarrons a la napolitana Salmó al forn amb taronja Pa i fruita	Llenties amb quinoa Ous farcits de tonyina amb amanida (1) Pa integral i fruita	Pèsols i patata Botifarra a la planxa i amanida (2) Pa i fruita	Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc i olives Paella de peix i carn amb amanida (3) Pa i iogurt natural ensucrat*	Menestra de verdures Escalopa de pollastre amb xips i amanida (4) Pa integral i fruita
14	15	16	17	18
FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
21	22	23	24	25
FESTA	Amanida catalana Canelons de carn amb beixamel Pa integral i fruita	Sopa de pistons Bacallà al forn amb pisto amb amanida (1) Pa i fruita	Arròs xinès* Vedella estofada amb verdures Pa integral i iogurt natural ensucrat*	Crema de verdures de temporada Pizza casolana de formatge i pernil dolç amb amanida (1) Pa i fruita
28	29	30		
Espirals a la carbonara Lluç al forn amb verdures i amanida (1) Pa i fruita	Mongetes seques saltejades Trita de patates i ceba amb amanida (2) Pa i fruita	Amanida d'arròs Pollastre al forn amb moniato cruixent i amanida (3) Pa integral i natilles*		

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

## 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...



Pèsols



Pebrot



Pera



Kiwi



Poma

## 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

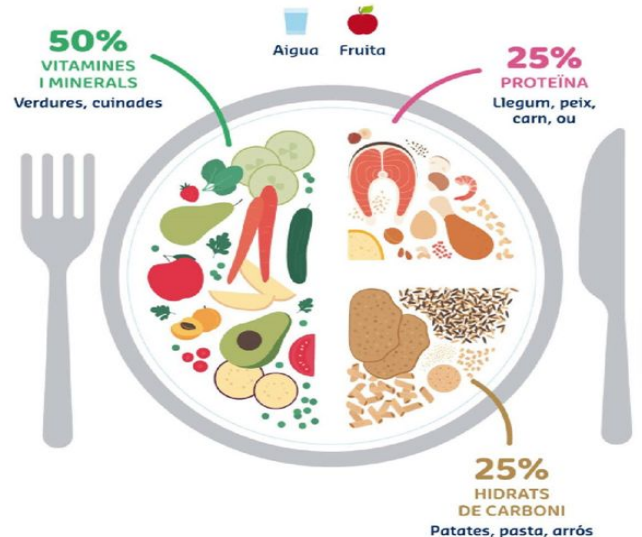
Peix / Ous / Llegum

Carn / Ous / Llegum

Peix / Carn / Llegum

Pasta / Arròs

Patates






































dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>31</p> <p>Cous-cous (SG) amb verdures</p> <p>Croquetes (SG) amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) i fruita</p>	<p>1</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2)</p> <p>Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>2</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida (3)</p> <p>Pa (SG) integral i fruita</p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Truita de tonyina amb amanida (4)</p> <p>Pa (SG) integral i fruita</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassó i porro</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb patates al caliu</p> <p>Pa (SG) i fruita</p>
<p>7</p> <p>Macarrons (SG) a la napolitana</p> <p>Salmó al forn amb taronja</p> <p>Pa (SG) i fruita</p>	<p>8</p> <p>Llenties amb quinoa</p> <p>Ous farcits de tonyina amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) integral i fruita</p>	<p>9</p> <p>Pèsols i patata</p> <p>Botifarra a la planxa i amanida (2)</p> <p>Pa (SG) i fruita</p>	<p>10</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc i olives</p> <p>Paella de peix i carn amb amanida (3)</p> <p>Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verdures</p> <p>Escalopa (SG) de pollastre amb xips i amanida (4)</p> <p>Pa (SG) integral i fruita</p>
<p>14</p> <p>FESTA</p>	<p>15</p> <p>FESTA</p>	<p>16</p> <p>FESTA</p>	<p>17</p> <p>FESTA</p>	<p>18</p> <p>FESTA</p>
<p>21</p> <p>FESTA</p>	<p>22</p> <p>Amanida catalana</p> <p>Canelons (SG) de carn amb beixamel</p> <p>Pa (SG) integral i fruita</p>	<p>23</p> <p>Sopa de pistons (SG)</p> <p>Bacallà al forn amb pisto amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) i fruita</p>	<p>24</p> <p>Arròs xinès*</p> <p>Vedella estofada amb verdures</p> <p>Pa (SG) integral i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pizza (SG) casolana de formatge i pernil dolç amb amanida (1)</p> <p>Pa (SG) i fruita</p>
<p>28</p> <p>Espirals (SG) a la carbonara</p> <p>Lluç al forn amb verdures i amanida (1)</p> <p>Pa (SG) i fruita</p>	<p>29</p> <p>Mongetes seques saltejades</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (2)</p> <p>Pa (SG) i fruita</p>	<p>30</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre al forn amb moniato cruixent i amanida (3)</p> <p>Pa (SG) integral i natilles*</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>31</p> <p>Cous-cous amb verdures</p> <p>Pollstre a la planxa amb amanida (1)</p> <p>Pa i fruita </p>	<p>1</p> <p>Mongeta tendra i patata </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa i iogurt (SL)</p>	<p>2</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida (3) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats amb verdures </p> <p>Truita de tonyina amb amanida (4) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>4</p> <p>Crema (SL) de carbassó i porro </p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb patates al caliu </p> <p>Pa i fruita </p>
<p>7</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Salmó al forn amb taronja</p> <p>Pa i fruita </p>	<p>8</p> <p>Llenties amb quinoa </p> <p>Ous farcits de tonyina amb amanida (1)</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>9</p> <p>Pèsols i patata </p> <p>Botifarra a la planxa i amanida (2) </p> <p>Pa i fruita </p>	<p>10</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet i olives </p> <p>Paella de peix i carn amb amanida (3) </p> <p>Pa i iogurt (SL)</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verdures </p> <p>Escalopa de pollastre amb xips i amanida (4) </p> <p>Pa integral i fruita </p>
<p>14</p> <p>FESTA</p>	<p>15</p> <p>FESTA</p>	<p>16</p> <p>FESTA</p>	<p>17</p> <p>FESTA</p>	<p>18</p> <p>FESTA</p>
<p>21</p> <p>FESTA</p>	<p>22</p> <p>Amanida catalana (SL)</p> <p>Canelons de carn amb tomàquet fregit </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>23</p> <p>Sopa de pistons </p> <p>Bacallà al forn amb pisto amb amanida (1)</p> <p>Pa i fruita </p>	<p>24</p> <p>Arròs xinès*</p> <p>Vedella estofada amb verdures </p> <p>Pa integral i iogurt (SL) </p>	<p>25</p> <p>Crema (SL) de verdures de temporada </p> <p>Pizza casolana de formatge (SL) i pernil dolç amb amanida (1)</p> <p>Pa i fruita </p>
<p>28</p> <p>Espirals amb tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb verdures i amanida (1)</p> <p>Pa i fruita </p>	<p>29</p> <p>Mongetes seques saltejades </p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (2) </p> <p>Pa i fruita </p>	<p>30</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre al forn amb moniato cruixent i amanida (3)</p> <p>Pa integral iogurt (SL) </p>		

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>31</p> <p>Cous-cous amb verdures</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida (1)</p> <p>Pa i fruita </p>	<p>1</p> <p>Mongeta tendra i patata </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>2</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Estofat de gall dindi amb amanida (3) </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats amb verdures </p> <p>Vedella a la planxa amb amanida (4) </p> <p>Pa integral i fruita</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassó i porro </p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb patates al caliu </p> <p>Pa i fruita </p>
<p>7</p> <p>Macarrons (SO) a la napolitana</p> <p>Salmó al forn amb taronja</p> <p>Pa i fruita </p>	<p>8</p> <p>Llenties amb quinoa </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (1)</p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>9</p> <p>Pèsols i patata</p> <p>Botifarra a la planxa i amanida (2) </p> <p>Pa i fruita </p>	<p>10</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc i olives </p> <p>Paella de peix i carn amb amanida (3) </p> <p>Pa i iogurt natural ensucrat*</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verdures </p> <p>Escalopa (SO) de pollastre amb xips i amanida (4) </p> <p>Pa integral i fruita </p>
<p>14</p> <p>FESTA</p>	<p>15</p> <p>FESTA</p>	<p>16</p> <p>FESTA</p>	<p>17</p> <p>FESTA</p>	<p>18</p> <p>FESTA</p>
<p>21</p> <p>FESTA</p>	<p>22</p> <p>Amanida catalana</p> <p>Saltixets a la planxa </p> <p>Pa integral i fruita </p>	<p>23</p> <p>Sopa (SO) de pistons </p> <p>Bacallà al forn amb pisto amb amanida (1)</p> <p>Pa i fruita </p>	<p>24</p> <p>Arròs xinès* (SO)</p> <p>Vedella estofada amb verdures </p> <p>Pa integral i iogurt natural ensucrat* </p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures de temporada </p> <p>Pizza casolana de formatge i pernil dolç amb amanida (1)</p> <p>Pa i fruita </p>
<p>28</p> <p>Espirals (SO) a la carbonara</p> <p>Lluç al forn amb verdures i amanida (1)</p> <p>Pa i fruita </p>	<p>29</p> <p>Mongetes seques saltejades </p> <p>Llom a la planxa amb amanida (2) </p> <p>Pa i fruita </p>	<p>30</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre al forn amb moniato cruixent i amanida (3)</p> <p>Pa integral i natilles* </p>		



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>31</p> <p>Bròquil al vapor Pollastre a la planxa Pa i fruita </p>	<p>1</p> <p>Mongeta tendra i patata  Llom a la planxa amb amanida (2)  Pa i fruita </p>	<p>2</p> <p>Espinacs i patata  Vedella a la planxa amb amanida (3)  Pa integral i fruita </p>	<p>3</p> <p>Menestra de verdures  Ou dur amb amanida (4) Pa integral i fruita </p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassó i porro  Pollastre a la planxa  Pa i fruita </p>
<p>7</p> <p>Espinacs, pastanaga i patata al vapor Salmó al forn amb taronja Pa i fruita </p>	<p>8</p> <p>Bròquil al vapor  Llom a la planxa amb amanida (1) Pa integral i fruita </p>	<p>9</p> <p>Pèsols i patata  Botifarra a la planxa i amanida (2)  Pa i fruita </p>	<p>10</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc i olives  Vedella a la planxa amb amanida (3)  Pa i fruita</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verdures  Pollastre a la planxa i amanida (4)  Pa integral i fruita </p>
<p>14</p> <p>FESTA</p>	<p>15</p> <p>FESTA</p>	<p>16</p> <p>FESTA</p>	<p>17</p> <p>FESTA</p>	<p>18</p> <p>FESTA</p>
<p>21</p> <p>FESTA</p>	<p>22</p> <p>Amanida verda Saltitxes a la planxa  Pa integral i fruita </p>	<p>23</p> <p>Bròquil i patata  Bacallà al forn amb amanida (1) Pa i fruita </p>	<p>24</p> <p>Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa  Pa integral i fruita </p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures de temporada  Llom a la planxa amb amanida (1) Pa i fruita </p>
<p>28</p> <p>Bledes al vapor Lluç al forn amb verdures i amanida (1) Pa i fruita </p>	<p>29</p> <p>Menestra de verdures  Llom a la planxa amb amanida (2)  Pa i fruita </p>	<p>30</p> <p>Bròquil saltejat amb ceba Pollastre a la planxa amb amanida (3) Pa integral 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