

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

5

Arròs amb tomàquet
Croquetes de pernil i calamars amb amanida (1)
Pa rústic i fruita

6

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)
Pa i iogurt natural ensucrat*

7

Llenties guisades
Truita de carbassó i patata amb amanida (3)
Pa rústic i fruita

8

Amanida de pasta*
Limanda amb salsa verda amb amanida (4)
Pa integral i fruita

9

Crema de carbassa i porro
Pollastre al forn amb herbes provençals, amanida (1) i patata rosses
Pa rústic i fruita

12

Macarrons amb bolonyesa vegetal
Lluç al forn amb pastanaga i carbassó
Pa rústic i fruita

13

Amanida de cigrons, tomàquet, formatge fresc i orenga
Truita de patates i ceba amb amanida (1)
Pa integral i fruita

14

Crema de carbassó amb rostes de pa
Escalopa de pollastre amb amanida (2)
Pa rústic i fruita

15

Bròquil saltejat amb patata bullida
Llom a la planxa amb amanida (3)
Pa rústic i natilles

16

Arròs xinès*
Estofat de gall dindi amb verdures
Pa rústic i fruita

19

Amanida catalana
Fideuà marinera
Pa rústic i fruita

20

Verdura tricolor
Saltixxes a la planxa amb amanida (4)
Pa i iogurt natural ensucrat*

21

Amanida d'arròs
Pollastre al forn amb patates al caliu i amanida (1)
Pa integral i fruita

22

Mongetes seques guisades
Ous farcits amb tonyina, pernil dolç i amanida (2)
Pa rústic i fruita

23

Crema de verdures de temporada
Pizza casolana de pernil i formatge i amanida (3)
Pa rústic i fruita

26

Espirals carbonara
Bacallà enfarinat amb amanida (4)
Pa rústic i fruita

27

Arròs xinès*
Vedella guisada amb verdures
Pa rústic i fruita

28

Pèsols i patata
Llom a la planxa amb xampinyons saltejats i amanida (1)
Pa rústic i fruita

29

Llenties guisades amb quinoa
Truita de patates i ceba amb amanida (2)
Pa integral i fruita

30

Amanida d'enciam, tomàquet, olives i ou dur
Pernils de pollastre al forn amb moniato cruixent i amanida (3)
Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

ESPECIFICACIONS DEL MENÚ GENERAL

Amanida 1: enciam, remolatxa, pastanaga i tomàquet.

Amanida 2: enciam, soja, blat de moro i pastanaga.

Amanida 3: enciam, ceba, tomàquet i blat de moro.

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 de pasta: olives i tonyina.

Amanida catalana: enciam, formatge, pernil dolç i tonyina.

Cada temporada revisem els nostres menús per introduir noves propostes i tendències de les quals destaquem:

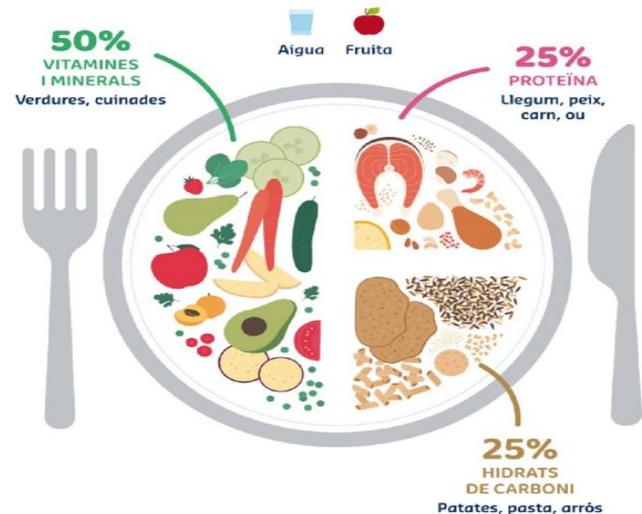
- Menys sal, menys sucres, i aliments ultraprocessats.
- Presència de pasta i arròs integral i ecològic.
- Sempre utilitzem llegum seca ecològica.
- Tota la proteïna animal és de proximitat.
- Tota la carn picada és casolana.
- Tota la fruita és fresca i de proximitat.
- Tots els dies oferim pa integral.
- 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...

				
Carbassa	Espinacs	Préssec	Plàtan	Cirera

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

5


Arròs amb tomàquet

Croquetes (SG) amb amanida (1)

Pa (SG) rústic i fruita



6


Mongeta tendra i patata 

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)

Pa (SG) i iogurt natural ensucretat*



7

Llenties guisades 

Truita de carbassó i patata amb amanida (3)

Pa (SG) rústic i fruita



8


Amanida de pasta* (SG)


Limanda amb salsa verda amb amanida (4)

Pa (SG) i fruita



9

Crema de carbassa i porro 

Pollastre al forn amb herbes provençals, amanida (1) i patata rosses 

Pa (SG) i fruita



12


Macarrons (SG) amb bolonyesa vegetal

Lluç al forn amb pastanaga i carbassó

Pa (SG) i fruita



13


Amanida de cigrons, tomàquet, formatge fresc  i orenga

Truita de patates i ceba amb amanida (1)

Pa (SG) i fruita



14

Crema de carbassó amb rostes de pa (SG) 

Escalopa (SG) de pollastre amb amanida (2)

Pa (SG) i fruita



15

Bròquil saltejat amb patata bullida 


Llom a la planxa amb amanida (3)

Pa (SG) i natilles



16

Arròs xinès*


Estofat de gall dindi amb verdures 

Pa (SG) i fruita



19


Amanida catalana

Fideuà (SG) marinera 

Pa (SG) i fruita



20

Verdura tricolor 

Saltitxens a la planxa amb amanida (4)

Pa (SG) i iogurt natural ensucretat*



21


Amanida d'arròs

Pollastre al forn amb patates al caliu i amanida (1)

Pa (SG) i fruita



22


Mongetes seques guisades 

Ous farcits amb tonyina, pernil dolç i amanida (2)

Pa (SG) i fruita



23

Crema de verdures de temporada 

Pizza (SG) casolana de pernil i formatge i amanida (3)

Pa (SG) i fruita



26

Espirals (SG) carbonara

Bacallà enfarinat (SG) amb amanida (4)

Pa (SG) i fruita

27


Arròs xinès*

Vedella guisada amb verdures 

Pa rústic i fruita



28


Pèsols i patata 

Llom a la planxa amb xampinyons saltejats i amanida (1)

Pa (SG) i fruita



29


Llenties guisades amb quinoa 

Truita de patates i ceba amb amanida (2)

Pa (SG) i fruita



30

Amanida d'enciam, tomàquet, olives i ou dur 

Pernils de pollastre al forn amb moniato cruixent i amanida (3)

Pa (SG) i iogurt natural ensucretat*



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

5

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa amb
amanida (1)
Pa rústic i fruita

6

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella a
la planxa amb amanida (2)
Pa i iogurt (SL) natural
ensucrat*

7

Llenties guisades
Truita de carbassó i patata
amb amanida (3)
Pa rústic i fruita

8

Amanida de pasta*
Limanda amb salsa verda
amb amanida (4)
Pa integral i fruita

9

Crema (SL) de carbassa i
porro
Pollastre al forn amb herbes
provençals, amanida (1) i
patata roses
Pa rústic i fruita

12

Macarrons amb bolonyesa
vegetal
Lluç al forn amb
pastanaga i carbassó
Pa rústic i fruita

13

Amanida de cigrons,
tomàquet i orenga
Truita de patates i ceba
amb amanida (1)
Pa integral i fruita

14

Crema (SL) de carbassó
amb rostes de pa
Escalopa de pollastre amb
amanida (2)
Pa rústic i fruita

15

Bròquil saltejat amb patata
bullida
Llom a la planxa amb
amanida (3)
Pa rústic i fruita

16

Arròs xinès*
Estofat de gall dindi
amb verdures
Pa rústic i fruita

19

Amanida catalana (SL)
Fideuà marinera
Pa rústic i fruita

20

Verdura tricolor
Saltitxes a la planxa amb
amanida (4)
Pa i iogurt (SL) natural
ensucrat*

21

Amanida d'arròs
Pollastre al forn amb
patates al caïu i amanida (1)
Pa integral i fruita

22

Mongetes seques
guisades
Ous farcits amb tonyina,
pernil dolç i amanida (2)
Pa rústic i fruita

Crema (SL) de verdures
de temporada
Pizza casolana de pernil i
formatge (SL) i amanida (3)
Pa rústic i fruita

26

Espirals amb tomàquet
Bacallà enfarinat amb
amanida (4)
Pa rústic i fruita

27

Arròs xinès*
Vedella guisada amb
verdures
Pa rústic i fruita

28

Pèsols i patata
Llom a la planxa amb
xampinyons saltejats i
amanida (1)
Pa rústic i fruita

29

Llenties guisades amb
quinoa
Truita de patates i ceba
amb amanida (2)
Pa integral i fruita

30

Amanida d'enciam,
tomàquet, olives i ou
dur
Pernilet de pollastre
al forn amb moniato
cruixent i amanida (3)
Pa rústic i iogurt (SL)
natural ensucrat*

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

5

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa amb
amanida (1)
Pa rústic i fruita

6

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella a
la planxa amb amanida (2)
Pa i iogurt natural ensucrat*

7

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

8

Amanida de pasta* (SO)
Limanda amb salsa verda
amb amanida (4)
Pa integral i fruita

9

Crema de carbassa i porro
Pollastre al forn amb herbes
provençals, amanida (1) i
patata rosses
Pa rústic i fruita

12

Macarrons amb bolonyesa
vegetal
Lluç al forn amb
pastanaga i carbassó
Pa rústic i fruita

13

Amanida de cigrons,
tomàquet, formatge fresc
i orenga
Vedella a la planxa amb
amanida (1)
Pa integral i fruita

14

Crema de carbassó amb
rostes de pa
Escalopa (SO) de
pollastre amb amanida (2)
Pa rústic i fruita

15

Bròquil saltejat amb patata
bullida
Llom a la planxa amb
amanida (3)
Pa rústic i natilles

16

Arròs xinès*
Estofat de gall dindi
amb verdures
Pa rústic i fruita

19

Amanida catalana
Fideuà (SO) marinera
Pa rústic i fruita

20

Verdura tricolor
Saltitxens a la planxa amb
amanida (4)
Pa i iogurt natural
ensucrat*

21

Amanida d'arròs
Pollastre al forn amb
patates al caïu i amanida
(1)
Pa integral i fruita

22

Mongetes seques
guisades
Llom a la planxa ii
amanida (2)
Pa rústic i fruita

23

Crema de verdures de
temporada
Pizza casolana de pernil i
formatge i amanida (3)
Pa rústic i fruita

26

Espirals carbonara (SO)
Bacallà enfarinat amb
amanida (4)
Pa rústic i fruita

27

Arròs xinès* (SO)
Vedella guisada amb
verdures
Pa rústic i fruita

28

Pèsols i patata
Llom a la planxa amb
xampinyons saltejats i
amanida (1)
Pa rústic i fruita

29

Llenties guisades amb
quinoa
Pollastre a la planxa amb
amanida (2)
Pa integral i fruita

30

Amanida d'enciam,
tomàquet i olives
Pernils de pollastre al
forn amb moniato
cruixent i amanida (3)
Pa rústic i iogurt natural
ensucrat*

dilluns



dimarts

dimecres




dijous

divendres




5

Bròquil al vapor 
Pollastre a la planxa amb
amanida
Pa rústic i fruita 



6

Mongeta tendra i patata 
Hamburguesa de vedella a
la planxa amb amanida (2) 
Pa i fruita 




7

Espinacs i pastanaga 
Vedella a la planxa amb
amanida (3) 
Pa rústic i fruita 



8

Amanida de pasta*
Limanda al forn
amb amanida (4)
Pa integral i fruita 





9

Crema de carbassa i porro 
Pollastre a la planxa amb
amanida 
Pa rústic i fruita 




12

Bledes al vapor 
Lluç al forn amb
pastanaga i carbassó
Pa rústic i fruita 




13

Amanida de cigrons,
tomàquet, formatge fresc 
i orenga
Vedella a la planxa amb
amanida (1)
Pa integral i fruita 





14

Crema de carbassó 
Filet de pollastre a la
planxa amb amanida (2) 
Pa rústic i fruita 



15

Bròquil saltejat amb patata 
bullida
Llom a la planxa amb
amanida (3) 
Pa rústic i fruita 





16

Mongeta tendra al vapor 
Filet gall dindi a la planxa 
Pa rústic i fruita 





19

Menestra de verdures 
Peix al forn
Pa rústic i fruita 




20

Verdura tricolor 
Saltixtes a la planxa amb
amanida (4) 
Pa i fruita 





21

Bròquil al vapor 
Pollastre a la planxa i
amanida (1) 
Pa integral i fruita 



22

Espinacs saltejats amb
ceba 
Llom a la planxa i amanida
(2) 
Pa rústic i fruita 




23

Crema de verdures de
temporada 
Hamburguesa a la planxa i
amanida (3) 
Pa rústic i fruita 




26

Mongeta tendra i patata 
Bacallà al forn amb
amanida (4)
Pa rústic i fruita





27

Menestra de verdures 
Vedella a la planxa 
Pa rústic i fruita 



28

Pèsols i patata 
Llom a la planxa amb
xampinyons saltejats i
amanida (1) 
Pa rústic i fruita 

29

Bledes al vapor 
Filet de pollastre a la
planxa amb amanida (2) 
Pa integral i fruita 


30

Amanida d'enciam,
tomàquet, olives i ou dur 
Pollastre a la planxa i
amanida (3) 
Pa rústic i fruita 