

dilluns

2

Arròs amb tomàquet

Croquetes de pernil i calamars i amanida (1)

Pa rústic i fruita

dimarts

3

Amanida de patata, frankfurt i olives

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)

Pa rústic i fruita

dimecres

4

Cigrons amb tomàquet

Pollastre al forn amb patates rosses i amanida (3)

Pa rústic i fruita

dijous

5

Fideus a la cassola

Limanda amb salsa verda i amanida (4)

Pa integral i iogurt natural ensucrat*

divendres

6

Verdura tricolor

Ous farcits amb tonyina, pernil dolç i amanida (1)

Pa rústic i fruita

FESTA

FESTA

Llenties guisades

Bacallà enfarinat amb amanida (2)

Pa rústic i fruita

Arròs xinès*

Estofat de gall dindi amb verdures i amanida (3)

Pa integral i fruita

Crema de carbassó i porro

Pizza casolana de pernil i formatge

Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

Amanida de pasta

Lluç amb verdures al forn amb amanida (1)

Pa integral i fruita

Mongeta tendra i patata

Saltitxes a la planxa i amanida (2)

Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

Vichyssoise amb crostes de pa torrat

Cuixetes de pollastre al forn, moniato cruixent i amanida (3)

Pa rústic i fruita

Amanida de cigrons, tomàquet, formatge fresc i orenga

Truita de patates i ceba, amb amanida (4)

Pa rústic i fruita

Amanida d'arròs

Escalopa de pollastre amb xips

Pa rústic, gelat o fruita

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...



Carbassó



Cebes



Síndria



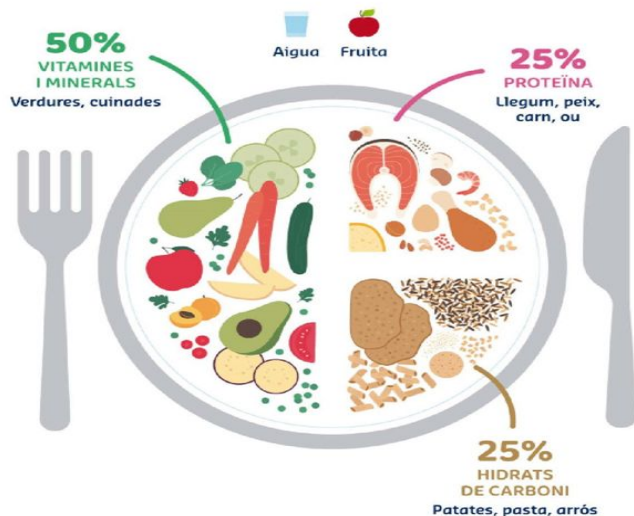
Meló



Maduixes

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

2
Arròs amb tomàquet
Croquetes (SG) i amanida (1)
Pa (SG) i fruita

dimarts

3
Amanida de patata, frankfurt i olives
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)
Pa (SG) i fruita

dimecres

4
Cigrans amb tomàquet
Pollastre al forn amb patates rosses i amanida (3)
Pa (SG) i fruita

dijous

5
Fideus (SG) a la cassola
Limanda (SG) amb salsa verda i amanida (4)
Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*

divendres

6
Verdura tricolor
Ous farcits amb tonyina, pernil dolç (SG) i amanida (1)
Pa (SG) i fruita

9
FESTA

10
FESTA

11
Llenties guisades
Bacallà enfarinat (SG) amb amanida (2)
Pa (SG) i fruita

12
Arròs xinès*
Estofat de gall dindi amb verdures i amanida (3)
Pa (SG) i fruita

13
Crema de carbassó i porro
Pizza casolana (SG) de pernil i formatge
Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*

16
Amanida de pasta (SG)
Lluç amb verdures al forn amb amanida (1)
Pa (SG) i fruita

17
Mongeta tendra i patata
Saltitxes a la planxa i amanida (2)
Pa (SG) i iogurt natural ensucrat*

18
Vichyssoise amb crostes de pa (SG) torrat
Cuixetes de pollastre al forn, moniato cruixent i amanida (3)
Pa (SG) i fruita

19
Amanida de cigrons, tomàquet, formatge fresc i orenga
Truita de patates i ceba, amb amanida (4)
Pa (SG) i fruita

20
Amanida d'arròs
Escalopa (SG) de pollastre amb xips
Pa (SG), gelat o fruita

dilluns

2

Arròs amb tomàquet

Pollastre a la planxa i amanida (1)

Pa rústic i fruita

dimarts

3

Amanida de patata, frankfurt i olives

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)

Pa rústic i fruita

dimecres

4

Cigrons amb tomàquet

Pollastre al forn amb patates rosses i amanida (3)

Pa rústic i fruita

dijous

5

Fideus a la cassola

Limanda amb salsa verda i amanida (4)

Pa integral i iogurt natural ensucrat*

divendres

6

Verdura tricolor

Ous farcits amb tonyina, pernil dolç i amanida (1)

Pa rústic i fruita

FESTA

FESTA

Llenties guisades

Bacallà enfarinat amb amanida (2)

Pa rústic i fruita

Arròs xinès*

Estofat de gall dindi amb verdures i amanida (3)

Pa integral i fruita

Crema (SL) de carbassó i porro

Pizza casolana de pernil i formatge (SL)

Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

Amanida de pasta

Lluç amb verdures al forn amb amanida (1)

Pa integral i fruita

Mongeta tendra i patata

Saltitxes a la planxa i amanida (2)

Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

Vichyssoise (SL) amb crostes de pa torrat

Cuixetes de pollastre al forn, moniato cruixent i amanida (3)

Pa rústic i fruita

Amanida de cigrons, tomàquet, formatge fresc (SL) i orenga

Truita de patates i ceba, amb amanida (4)

Pa rústic i fruita

Amanida d'arròs

Escalopa de pollastre amb xips

Pa rústic, gelat o fruita

dilluns

2

Arròs amb tomàquet

Pollastre a la planxa i amanida (1)

Pa rústic i fruita

dimarts

3

Amanida de patata, frankfurt i olives

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2)

Pa rústic i fruita

dimecres

4

Cigrons amb tomàquet

Pollastre al forn amb patates rosses i amanida (3)

Pa rústic i fruita

dijous

5

Fideus (SO) a la cassola

Limanda amb salsa verda i amanida (4)

Pa integral i iogurt natural ensucrat*

divendres

6

Verdura tricolor

Llom a la planxa i amanida (1)

Pa rústic i fruita

FESTA

FESTA

Llenties guisades

Bacallà enfarinat amb amanida (2)

Pa rústic i fruita

Arròs xinès* (SO)

Estofat de gall dindi amb verdures i amanida (3)

Pa integral i fruita

Crema de carbassó i porro

Pizza casolana de pernil i formatge

Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

Amanida de pasta (SO)

Lluç amb verdures al forn amb amanida (1)

Pa integral i fruita

Mongeta tendra i patata

Saltitxexes a la planxa i amanida (2)

Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

Vichyssoise amb crostes de pa torrat

Cuixetes de pollastre al forn, moniato cruixent i amanida (3)

Pa rústic i fruita

Amanida de cigrons, tomàquet, formatge fresc i orenga

Llom a la planxa i amanida (4)

Pa rústic i fruita

Amanida d'arròs

Escalopa (SO) de pollastre amb xips

Pa rústic, gelat o fruita

dilluns

2

Espinacs al vapor 
Pollastre a la planxa i amanida 
Pa rústic i fruita 

dimarts

3

Bròquil i patata 
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (2) 
Pa rústic i fruita 

dimecres

4

Menestra de verdures 
Filet de pollastre i amanida (3) 
Pa rústic i fruita 

dijous

5

Mongeta tendra i patata 
Limanda al forn i amanida (4)
Pa integral i fruita 

divendres

6

Verdura tricolor 
Ou dur amb pernil dolç i amanida (1) 
Pa rústic i fruita 

9

FESTA

10

FESTA

11

Bledes al vapor 
Bacallà al forn amb amanida (2)
Pa rústic i fruita 

12

Bròquil i patata 
Pollastre a la planxa i amanida (3) 
Pa integral i fruita 

13

Crema de carbassó i porro 
Llom a la planxa 
Pa rústic i fruita 

16

Espinacs i patata 
Lluç amb verdures al forn amb amanida (1)
Pa integral i fruita 

17

Mongeta tendra i patata 
Saltitxes a la planxa i amanida (2) 
Pa rústic i fruita 

18

Vichyssoise amb crostes de pa torrat 
Filet de pollastre i amanida (3) 
Pa rústic i fruita 

19

Amanida de cigrons, tomàquet, formatge fresc i orenga 
Llom a la planxa amb amanida (4) 
Pa rústic i fruita 

20

Bròquil i patata 
Pollastre a la planxa 
Pa rústic, gelat o fruita 