

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Crema de carbassa, moniato i porro  Escalopa de pollastre amb amanida verda variada (1)  Pa rústic i fruita 	Amanida catalana amb ou dur  Fideuà de peix i marisc  Pa integral i fruita 	Menestra de verdures variades  Salsitxes a la planxa amb amanida (2)  Pa rústic iogurt natural ensucrat* 
6	7	8	9	10
Arròs amb tomàquet  Croquetes de pernil i calamars a la romana amb amanida verda variada (3)  Pa integral i fruita 	Amanida d'espitals vegetals  Salmó fresc al forn amb taronja i tomàquet amanit  Pa rústic i iogurt natural ensucrat* 	Mongeta tendra i patata  Llom a la planxa amb salsa de xampinyons i amanida verda variada (2)  Pa rústic i fruita 	Cigrons guisats amb verdures  Truita de patates i ceba  Amanida verda variada (4)  Pa rústic i fruita 	Crema de carbassó i porro  Cuixa de pollastre al forn amb moniato i ceba  Amanida verda variada  Pa rústic i fruita 
13	14	15	16	17
Espitals a la carbonara  limanda cruixent amb amanida (1)  Pa rústic i fruita 	Pèsols amb patata  Mandonguilles a la jardineria  Amanida verda variada  Pa rústic i fruita 	Llenties amb quinoa i verdures  Truita de carbassó, patata i ceba  Amanida verda variada (2)  Pa integral i fruita 	Crema de verdures variades i bolets  Pernillets de pollastre al forn  Patates al caliu i amanida (3)  Pa rústic i fruita 	Arròs xinès  Estofat de gall d'indi amb verdures i amanida verda variada  Pa rústic i iogurt natural ensucrat* 
20	21	22	23	24
Fideus a la cassola  Luç al forn amb pastanaga i carbassó  Amanida verda variada (4)  Pa rústic i fruita 	Verdura tricolor  Ous farcits de tonyina i Pernil dolç i amanida (1)  Pa rústic i fruita 	Amanida d'arròs  Pollastre al forn amb herbes provençals  Patates rosses  Pa rústic i fruita 	Mongetes seques guisades  Botifarra a la planxa amb amanida verda variada (2)  Pa integral i iogurt natural ensucrat* 	Crema de verdures variades  Pizza de pernil i mozarèl·la  Amanida verda variada (3)  Pa rústic i fruita 
27	28	29	30	31
Macarrons amb bolonyesa vegetal  Bacallà al forn amb salsa de verdures i amanida verda variada (4)  Pa rústic i fruita 	Amanida catalana  Arròs integral a la cassola  Pa rústic i fruita 	Bròquil saltejat amb patata bullida  Hamburguesa de vedella a la planxa  Amanida (4)  Pa integral i iogurt natural ensucrat* 	Cigrons amb tomàquet i ceba  Truita de carbassó  Amanida verda variada (1)  Pa rústic i fruita 	Menú especial castanyada 

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Crema de carbassa, moniato i porro Escalopa de pollastre amb amanida verda variada (1) Pa rústic i fruita	2 Amanida catalana (sense pernil dolç) amb ou dur Fideuà de peix i marisc Pa integral i fruita	3 Menestra de verdures variades Salsitxes de pollastre a la planxa amb amanida (2) Pa rústic iogurt natural ensucrat*
6 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb amanida verda variada (3) Pa integral i fruita	7 Amanida d'espírels vegetals Salmó fresc al forn amb tonyina i tomàquet amanit Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	8 Mongeta tendra i patata Pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons i amanida verda variada (2) Pa rústic i fruita	9 Cigrons guisats amb verdures Trita de patates i ceba Amanida verda variada (4) Pa rústic i fruita	10 Crema de carbassó i porro Cuixa de pollastre al forn amb moniato i ceba Amanida verda variada Pa rústic i fruita
13 Espírels a la carbonara (sense bacon) limanda cruixent amb amanida (1) Pa rústic i fruita	14 Pèsols amb patata Hamburguesa de vedella Amanida verda variada (4) Pa rústic i fruita	15 Llenties amb quinoa i verdures Trita de carbassó, patata i ceba Amanida verda variada (2) Pa integral i fruita	16 Crema de verdures variades i bolets Pernils de pollastre al forn Patates al caliu i amanida (3) Pa rústic i fruita	17 Arròs xinès Estofat de gall d'indi amb verdures i amanida verda variada Pa rústic i iogurt natural ensucrat*
20 Fideus a la cassola Lluç al forn amb pastanaga i carbassó Amanida verda variada (4) Pa rústic i fruita	21 Verdura tricolor Ous farcits de tonyina i amanida (1) Pa rústic i fruita	22 Amanida d'arròs Pollastre al forn amb herbes provençals Patates rosses Pa rústic i fruita	23 Mongetes seques guisades Salsitxes de pollastre amb amanida verda variada (2) Pa integral i iogurt natural ensucrat*	24 Crema de verdures variades Pizza de verdures i mozzarella Amanida verda variada (3) Pa rústic i fruita
27 Macarrons amb bolonyesa vegetal Bacallà al forn amb salsa de verdures i amanida verda variada (4) Pa rústic i fruita	28 Amanida catalana (sense pernil dolç) Arròs integral a la cassola Pa rústic i fruita	29 Bròquil saltejat amb patata bullida Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida (4) Pa integral i iogurt natural ensucrat*	30 Cigrons amb tomàquet i ceba Trita de carbassó Amanida verda variada (1) Pa rústic i fruita	31 Menú especial castanyada

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 de pasta: olives i tonyina.
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. En el cas de l'alumnat d'El, el iogurt és sense sucre.
- Els dies de verdura, els alumnes d'EP i ESO tenen maionesa opcional.

AQUEST MES RECOMANEM...



Carbassa



Moniato



Mandarina



Pera
conference



Granada

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

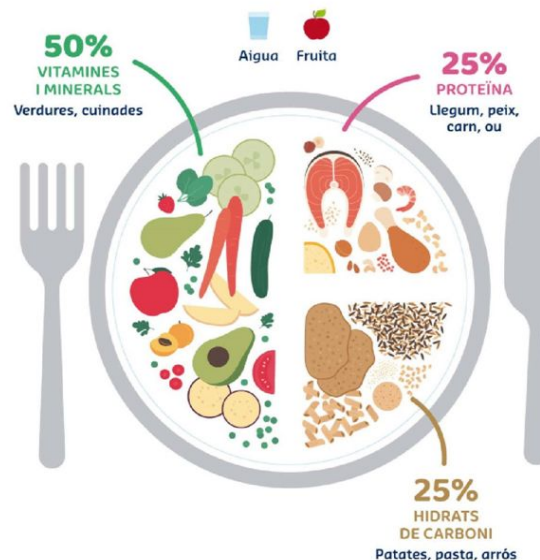
Peix / Ous / Llegum

Carn / Ous / Llegum

Peix / Carn / Llegum

Pasta / Arròs

Patates



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Crema de carbassa, moniato i porro  1 Escalopa de pollastre amb amanida verda variada (1)   Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Amanida catalana amb ou dur  2 Fideuà de peix i marisc  Pa integral i fruita 	Menestra de verdures variades  3 Salsitxes a la planxa amb amanida variada(2)   Pa rústic i fruita 
6 Arròs amb tomàquet  Llom a la planxa amb amanida verda variada (3) Pa integral i fruita 	7 Amanida d'espíral·les vegetals  Salmó fresc al forn amb taronja i tomàquet amanit  Pa rústic i iogurt natural ensucrat* 	8 Mongeta tendra i patata  Llom a la planxa amb salsa de xampinyons i amanida verda variada  Pa rústic i fruita	9 Cigrons guisats amb verdures  Truita de patates i ceba Amanida verda variada(4)  Pa rústic i fruita	10 Crema de carbassó i porro Cuixa de pollastre al forn amb moniato i ceba  Amanida verda variada  Pa rústic i fruita 
13 Espíral·les a la carbonara limanda cruixent amb amanida (1)  Pa rústic i fruita 	14 Pèsols amb patata  Mandonguilles a la jardineria i amanida verda variada  Pa rústic i fruita 	15 Llentíes amb quinoa i verdures  Truita de carbassó, patata i ceba  Amanida verda variada(2) Pa integral i fruita 	16 Crema de verdures variades i bolets Pernils de pollastre al forn  Patates al caliu i amanida (3)  Pa i fruita	17 Arròs xinès  Estofat de gall d'indi amb verdures Amanida verda variada Pa rústic i iogurt natural ensucrat* 
20 Fideus a la cassola Lluç al forn amb pastanaga i carbassó Amanida verda variada(4)  Pa rústic i fruita	21 Verdura tricolor Ous farcits de tonyina Pernil dolç i amanida (1) Pa rústic i fruita	22 Amanida d'arròs Pollastre al forn amb herbes provençals  Patates rosses  Pa rústic i fruita 	23 Mongetes seques guisades  Botifarra a la planxa amb Amanida verda variada(2)  Pa integral i iogurt natural ensucrat* 	24 Crema de verdures variades Pizza de pernil i mozzarella  Amanida verda variada (3)  Pa rústic i fruita
27 Macarrons amb bolonyesa vegetal  Bacallà al forn amb salsa de verdures Amanida verda variada (4)  Pa rústic i fruita	28 Amanida catalana Arròs integral a la cassola  Pa rústic i fruita 	29 Bròquil saltejat amb patata bullida  Hamburguesa de vedella a la planxa  Amanida (4) Pa rústic i iogurt natural ensucrat* 	30 Cigrons amb tomàquet i ceba  Truita de carbassó Amanida verda variada (1)  Pa rústic i fruita 	31 Menú especial castanyada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Crema de carbassa, moniato i porro (km) Escalopa de pollastre amb amanida verda variada (1) (km) Pa rústic i fruita	Amanida catalana amb ou dur (km) Fideuà de peix i marisc Pa integral i fruita (km)	Menestra de verdures variades (km) Salsitxes a la planxa amb amanida (2) (km) Pa rústic iogurt natural ensucrat*
6	7	8	9	10
Arròs amb tomàquet (eco) Llom a la planxa amb amanida verda variada (3) Pa integral i fruita (km)	Amanida d'espírels vegetals Salmó fresc al forn amb taronja i tomàquet amanit (km) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*	Mongeta tendra i patata (km) Llom a la planxa amb salsa de xampinyons i amanida verda variada (2) (km) Pa rústic i fruita	Cigrons guisats amb verdures Truita de patates i ceba (km) Amanida verda variada (4) (km) Pa rústic i fruita (km)	Crema de carbassó i porro Cuixa de pollastre al forn amb moniato i ceba (km) Amanida verda variada Pa rústic i fruita (km)
13	14	15	16	17
Espírels a la carbonara limanda cruixent amb amanida (1) (km) Pa rústic i fruit (km)	Pèsols amb patata (eco) Mandonguilles a la jardineria (km) Amanida verda variada (km) Pa rústic i fruita (km)	Llenties amb quinoa i verdures (km) Truita de carbassó, patata i ceba (km) Amanida verda variada (2) (km) Pa integral i fruita (km)	Crema de verdures variades i bolets (km) Pernillets de pollastre al forn (km) Patates al caliu i amanida (3) (km) Pa rústic i fruita (km)	Arròs xinès (km) Estofat de gall d'indi amb verdures i amanida verda variada (km) Pa rústic i iogurt natural ensucrat*
20	21	22	23	24
Fideus a la cassola Lluç al forn amb pastanaga i carbassó Amanida verda variada (4) (km) Pa rústic i fruita (km)	Verdura tricolor Ous farcits de tonyina Pernil dolç i amanida (1) (km) Pa rústic i fruita (km)	Amanida d'arròs (eco) Pollastre al forn amb herbes provençals (km) Patates rosses (km) Pa rústic i fruita (km)	Mongetes seques guisades (km) Botifarra a la planxa amb amanida verda variada (km) Pa integral i iogurt natural ensucrat*	Crema de verdures variades (eco) Pizza de pernil i mozarèl·la (km) Amanida verda variada (2) (km) Pa rústic i fruita (km)
27	28	29	30	31
Macarrons amb bolonyesa vegetal (km) Bacallà al forn amb salsa de verdures i amanida verda variada (4) (km) Pa rústic i fruita (km)	Amanida catalana (km) Arròs integral a la cassola (km) Pa rústic i fruita (km)	Bròquil saltejat amb patata bullida (eco) Hamburguesa de vedella a la planxa (km) Amanida (4) (km) Pa integral i iogurt natural ensucrat*	Cigrons amb tomàquet i ceba (eco) Truita de carbassó Amanida verda variada (1) (km) Pa rústic i fruita (km)	Menú especial castanyada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Crema de carbassa, moniato i porro  1 Filet de pollastre a la planxa amb amanida verda variada (1)   Pa rústic i fruita	Amanida catalana (sense formatge)  2 Fideuà de peix i marisc  Pa integral i fruita 	Menestra de verdures variades  3 Salsitxes a la planxa amb amanida (2)   Pa rústic iogurt natural ensucrat* 
Arròs amb tomàquet  6 Llom a la planxa amb amanida verda variada (3)  Pa integral i fruita	Amanida d'espírels vegetals 7 Salmó fresc al forn amb taronja i tomàquet amanit   Pa rústic i iogurt natural ensucrat* 	Mongeta tendra i patata 8 Llom a la planxa amb salsa de xampinyons i amanida verda variada (2)   Pa rústic i fruita 	Cigrons guisats amb verdures 9 Bistec de vedella a la planxa   Amanida verda variada (4)  Pa rústic i fruita	Crema de carbassó i porro 10 Cuixa de pollastre al forn amb moniato i ceba   Amanida verda variada  Pa rústic i fruita
13 Espinacs i patata limanda cruixent amb amanida (1)  Pa rústic i fruit 	14 Pèsols amb patata  Hamburguesa  Amanida verda variada  Pa rústic i fruita	15 Llenties amb quinoa i verdures Filet de pollastre a la planxa   Amanida verda variada (2)  Pa integral i fruita 	16 Crema de verdures variades i bolets   Pernilets de pollastre al forn  Patates al caliu i amanida (3)  Pa rústic i fruita	17 Arròs xinès (sense truita)   Estofat de gall d'indi amb verdures i amanida verda variada  Pa rústic i iogurt natural ensucrat* 
20 Fideus a la cassola  Lluç al forn amb pastanaga i carbassó  Amanida verda variada (4)  Pa rústic i fruita	21 Verdura tricolor  Llom a la planxa amb amanida (1)  Pa rústic i fruita 	22 Amanida d'arròs  Pollastre al forn amb herbes provençals   Patates rosses  Pa rústic i fruita	23 Mongetes seques guisades   Botifarra a la planxa amb amanida verda variada (2)   Pa integral i iogurt natural ensucrat* 	24 Crema de verdures variades   Pizza de pernil i mozzarella  Amanida verda variada (3)  Pa rústic i fruita
27 Macarrons amb bolonyesa vegetal  Bacallà al forn amb salsa de verdures i amanida verda variada (4)  Pa rústic i fruita 	28 Amanida catalana (sense formatge)  Arròs integral a la cassola  Pa rústic i fruita 	29 Bròquil saltejat amb patata bullida  Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (4)   Pa integral i iogurt natural ensucrat* 	30 Cigrons amb tomàquet i ceba   Llom a la planxa   Amanida verda variada (1)  Pa rústic i fruita	31 Menú especial castanyada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Crema de carbassa moniato i porro Filet de pollastre a la planxa Fruita	2 Mongeta i patata Llom a la planxa Fruita	3 Menestra de verdures Salsitxes a la planxa Fruita
6 Bledes amb patata Llom a la planxa Fruita	7 Menestra al vapor Salmó fresc al forn Fruita	8 Mongeta tendra i patata Llom a la planxa Fruita	9 Bròquil al vapor Trita de verdures Fruita	10 Crema de carbassó i porro Filet de pollastre a la planxa Fruita
13 Espinacs i patata limanda al forn Fruita	14 Pèsols i patata Llom a la planxa Fruita	15 Bròquil al vapor Trita de carbassó Fruita	16 Crema de verdures variades i bolets Filet de pollastre a la planxa Fruita	17 Bledes al vapor Bistec de vedella a la planxa Fruita
20 Bròquil i patata lluç al forn Fruita	21 Verdura tricolor Ou dur i pernil dolç Fruita	22 Espinacs i pastanaga Filet de pollastre al forn Fruita	23 Mongeta i patata Llom a la planxa Fruita	24 Crema de verdures variades Hamburguesa a la planxa Fruita
27 Bledes saltades Bacallà al forn Fruita	28 Menestra de verdures Filet de pollastre a la planxa Fruita	29 Bròquil saltejat amb patates Hamburguesa de vedella Fruita	30 Pèsols i patata Llom a la planxa Fruita	31 Menú especial castanyada