

Menú escolar **Gener - 2022**

Dilluns

3

Dimarts

4

Dimecres

5

Dijous

6

Divendres

7

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes d'espínacs
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat d'ou i ceba
Verdures saltades
Fruita natural de temporada

11

Bròquil i pastanagues amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Xampinyons saltats amb pernil
Hamburguesa vegetal amb panet
Fruita natural de temporada

12

Llentíes estofades amb arròs
Trita d'espínacs
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures al forn
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Fruita natural de temporada

13

Crema de carbassa amb rostes de pa al forn
Cuscús amb cigrons i verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Torrades d'escalivada amb bonítol
Fruita natural de temporada

14

Espaguetis saltats amb verdures d'hivern
amb fruita seca (picada)
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Fruita natural de temporada

17

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

18

Mongetes seques amb coliflor i patata
Porrusalda
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Porrusalda
Trita de formatge
logurt natural amb ametlles

19

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Enciams variats amanits amb api
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

20

Bròquil saltat amb bastonets de pastanaga, blat de moro i salsa de soja
amb ametlla laminada
Arròs integral cremós amb carbassa i ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó
Pinxos de rap i pebrots
Fruita natural de temporada

21

Col amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita natural de temporada

24

Patata amb bledes i cigrons
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Seitons arrebossadets
Fruita natural de temporada

25

Crema de carbassa amb llavors de carbassa
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Hummus amb bastonets de pa integral
Fruita natural de temporada

26

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal casolana a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís d'ou amb verdures
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

27

Espinacs amb patata
Pollastre al curri amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby
Fruita natural de temporada

28

Pèsols amb porro, ceba i cansalada pebrada
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Postres d'aniversari

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles vegetals amb salseta de tomàquet casolà
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar **Febrer - 2022****Dilluns****31 Ge**

Trinxat de la Cerdanya
Llenties vermelles estofades
amb verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Moniato al caliu
Fruita de temporada

Dimarts**1**

Arròs cremós de remolatxa i
ceba
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca esmicolada
Fruita de temporada

Dimecres**2**

Fideus a la cassola
Hamburguesa d'au a la planxa
Enciams variats amanits amb
raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brots variats amb orellanes i
panses
Fruita de temporada

Dijous**3**

Bròquil amb patata
Pilotilles amb tela i pèsols
Fruita de temporada

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli,
alvocat i formatge
Fruita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

Divendres**4**

Cigrons estofats amb bledes
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Rodanxetes de tomàquet i olives
negres amanides amb oli d'oliva i
orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb patates
Torrades amb olivada
Tall de formatge fresc
Fruita de temporada

7

Coliflor gratinada amb beixamel
Pollastre rostit amb patata al
caliu
Fruita de temporada

i per sopar...
Sipia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada

8

Purè de cigrons amb bastonets
de pastanaga i pa torrat
Truita de xampinyons
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Tall de formatge fresc
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita de temporada

9

Arròs integral amb carbassa i
bròquil
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus amb bastonets de pa
integral
Xampinyons saltats amb
gambetes
Fruita de temporada

10

Crema de pèsols
Civada estofada amb verdures
d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravella
Llenguado a la planxa amb
pebrot escalivat
Fruita de temporada

11

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Mongeta verda saltada amballet
Remenat d'ous, ceba i
xampinyons
Fruita de temporada

14

Arròs integral amb verdures
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i
pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba,
carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

15

Tallarines campestres amb
formatge ratllat
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Bastonets de cogombre amb
salsa de iogurt
Filet de gall dindi al forn amb
salsa verda
Patata al caliu
Fruita de temporada

16

Llenties estofades
Pastís de patata amb sofregit
d'hortalisses
Enciams variats amanits amb
raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de peix amb sèmola de
blat
Mini pizzas d'albergínia i
mozzarella
Fruita de temporada

17

Sopa torrada amb pilotilles
Xai guisat amb ceba i tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta
blanca
Tomàquets xerri amanits amb
ruca
Fruita de temporada

18

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Truita a la francesa
Fruita de temporada

21

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Pollastre al forn amb salsa de
ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Hamburguesa vegetal
Fruita de temporada

22

Bròquil i pastanagues amb
patata
Croquetes de cigró casolanes
Enciams variats amanits amb
olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Rodó de vedella al forn amb
saltat de bolets
Fruita de temporada

23

Llenties estofades amb arròs
Truita d'espinacs
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Tomàquet amanit amb
mozzarella
Orada al forn amb carbassó i
patata al caliu
Fruita de temporada

24

Crema de carbassa
amb rostes de pa al forn
Cuscús amb cigrons i verdures
d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Truita de patates i ceba
Fruita de temporada

25

Espaguetis saltats amb verdures
d'hivern
amb fruita seca (picada)
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
raves i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Llom de porc arrebossat amb
panet
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar **Març - 2022****Dilluns****28 Feb**

Crema de pastanaga i carbassa amb rostets de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Fruita de temporada

Dimarts**1**

Mongetes seques amb coliflor i patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita de temporada

Dimecres**2**

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Enciams variats amanits amb api
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses
Fruita de temporada

Dijous**3**

Bròquil saltat amb bastonets de pastanaga, blat de moro i salsa de soja
amb ametlla laminada
Arròs integral cremós amb carbassa i ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga i poma
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita de temporada

Divendres**4**

Col amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

7

Patata amb bledes i cigrons
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Falafel al forn
Fruita de temporada

8

Crema de carbassa amb llavors de carbassa
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Espinacs amb patata
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita de temporada

9

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal casolana a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

10

Espinacs amb patata
Pollastre al curri amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de lleties amb hortalisses i tonyina
Fruita de temporada

11

Pèsols amb porro, ceba i cansalada pebrada
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita de temporada

14

Trinxat de la Cerdanya
Lleties vermelles estofades amb verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossadets
Fruita de temporada

15

Arròs cremós de remolatxa i ceba
Trita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Bledes amb patata
Trita de ceba
Fruita de temporada

16

Fideus a la cassola
Hamburguesa d'au a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Calamars a la romana
Fruita de temporada

17

Bròquil amb patata
Pilotilles amb tela i pèsols
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsibex vegetals a la planxa
Escalivada de pebrot vermell i albergínies
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

18

Cigrons estofats amb bledes
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats
Trita de patata i ceba
Fruita de temporada

21

Coliflor gratinada amb beixamel
Pollastre rostit amb patata al caliu
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures, lleties i panses
Fruita de temporada

22

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Trita de xampinyons
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdures
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

23

Arròs integral amb carbassa i bròquil
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs xinès
Remenat d'ous amb espàrrecs, gambetes i allets tendres
Fruita de temporada

24

Crema de pèsols
Civada estofada amb verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

25

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Filet de carn magra de porc a la planxa
Patata al caliu
Samfaina
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar **Abril - 2022****Dilluns****28 Març**

Arròs integral amb verdures
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Macarrons amb verdures
Trita de formatge
Fruita de temporada

Dimarts**29 Març**

Tallarines camperes amb formatge ratllat
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Brou vegetal amb pasta
Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa
Fruita de temporada

Dimecres**30 Març**

Llenties estofades
Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita de temporada

Dijous**31 Març**

Sopa torrada amb pilotilles
Xai guisat amb ceba i tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patata
Lluç amb salsa verda
Saltat de pèsols i pastanaga
Fruita de temporada

Divendres**1**

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col lombarda i api
Iogurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Ous durs
Fruita de temporada

4

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres
Fruita de temporada

5

Bròquil i pastanagues amb patata
Croquetes de cigró casolanes
Enciams variats amanits amb olives verdes i col lombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

6

Llenties estofades amb arròs
Trita d'espínacs
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Fruita de temporada

7

Crema de carbassa amb rostes de pa al forn
Cuscús amb cigrons i verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures amb salsa romesco
Sardines fresques al forn
Fruita de temporada

8

Espaguetis saltats amb verdures d'hivern
amb fruita seca (picada)
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Crema de xocolata

i per sopar...
Amanida de tomàquet, formatge i ceba caramel·litzada
Porc amb salsa de formatge
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llengüadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.