

Menú escolar Setembre - 2022



Dilluns

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Nuggets de carn vegetal
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Nuggets de carn vegetal
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

Dimarts

6

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Iogurt natural

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Hamburguesa vegetal
Fruita natural de temporada

Dimecres

7

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

Dijous

8

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

Divendres

9

Lentilles estofades amb arròs
Fruita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes)
Iogurt natural amb sàndria

12

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Fruita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Iogurt natural

i per sopar...
"Gazpacho"
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

13

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro
Iogurt natural amb ametlles

14

Crema de carbassa
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

15

Coliflor gratinada amb beixamel
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patata
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

16

Arròs amb verdurettes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonitoll
Fruita natural de temporada

19

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Mitjana de vedella a la planxa amb herbes de Provença
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

20

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata gratinada al forn
Filet de porc amb salsa de formatge
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

21

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

22

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

23

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita natural de temporada

26

Lentilles estofades
Fruita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

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

27

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de lentilles i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

28

Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

29

Arròs cremós amb carbassa i ceba
Filet de carn magra de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades
Fruita de temporada

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

30

Cigrons estofats amb espinacs
Croquetes casolanes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Postres d'aniversari

i per sopar...
Purè de moniato i pastanaga
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, mullera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seïtò. 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 **Octubre - 2022****Dilluns****3**

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravella
Filet de gall dindi a la Romana
Saltat de pastanaga
Fruita natural de temporada

Dimarts**4**

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

Dimecres**5**

Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Mel i mató

Dijous**6**

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sipia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres**7**

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de col
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

10

Espaguetis al pesto
Lenties estofades amb verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Truita de patates
Fruita natural de temporada

11

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

12**13**

Pèsols guisats amb patates
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

14

Arròs caldós d'hortalisses
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sardines fresques al forn
Patates rosses
Fruita natural de temporada

17

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Nuggets de carn vegetal
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

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

18

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Truita amb formatge
Verdures al vapor
Fruita natural de temporada

19

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

20

Crema de verdures de temporada
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita natural de temporada

21

Lenties estofades amb arròs
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol
Fruita natural de temporada

24

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanaga al vapor
Filet de gall dindi arrebossat
Fruita natural de temporada

25

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

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

26

Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de fideus
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

27

Arròs amb verdures
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema d'albergínia
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

28

Crema de carbassa
amb rostes de pa al forn
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets
Enciams variats amanits
Postres d'aniversari

i per sopar...
Amanida al gust
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i permil salat
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, mòlera, fruita 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 Novembre - 2022



Dilluns

31 Oct

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Pollastre al forn amb verdures
Fruita natural de temporada

Dimarts

1

Dimecres

2

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

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

Dijous

3

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Llom de salmó a la planxa
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

Divendres

4

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Patata i bledes
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Mel i mató

7

Lenties estofades
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Arròs a la cassola
Fruita natural de temporada

8

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Filet de gall dindi arrebossat
Patata al caliu
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

9

Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn
Rodó de porc al forn amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato al forn
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

10

Arròs cremós amb carbassa i ceba
Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn
Fruita de temporada

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

11

Cigrons estofats amb espinacs
Croquetes casolanes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Mel i mató

14

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Llacets amb verdures
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita natural de temporada

15

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

16

Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

17

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Sipia a la planxa amb all i julivert
Fruita natural de temporada

18

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

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

21

Espaguetis al pesto
Lenties estofades amb verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Fruita natural de temporada

22

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates cremós
Hamburgueses vegetals amb samfaina
Fruita natural de temporada

23

Trinxat de la Cerdanya
"Burrito vegetal" casolà
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravel·la integral
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita natural de temporada

24

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

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

25

Arròs caldós d'hortalisses
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Postres d'aniversari

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Rodó de vedella al forn amb purè de castanyes
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 Desembre - 2022



Dilluns

28 Nov

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Nuggets de carn vegetal
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i brie
Trita amb formatge
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

Dimarts

29 Nov

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada i bolets
Fruita natural de temporada

Dimecres

30 Nov

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Fideus integrals amb verdures
Bunyols de bacallà
Fruita natural de temporada

Dijous

1

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Sonsos arrebossats amb enciam, cogombre i pastanaga ratllada
Fruita natural de temporada

Divendres

2

Lenties estofades amb arròs
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Pinxo amb daus de porc i pinya
Fruita natural de temporada
Mel i mató

5

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Trita de pebrots
Patata al caliu
logurt amb anacards

6

7

Crema de carbassa
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Cigrons saltats amb panses, pinyons
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

8

9

Arròs amb verdurettes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

12

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Trita de patata i ceba
Fruita natural de temporada

13

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

14

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb salmó i pastanaga
Fruita natural de temporada

15

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de temporada
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

16

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Amanida al gust
Seitons arrebossadets
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

19

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Filet de gall dindi arrebossat
logurt natural amb ametlles

20

Crema de bròquil i carbassa
amb rostes de pa al forn
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Hamburguesa vegetal
Patates rosses
Fruita natural de temporada

21

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i prunes
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Xips i refrescs
Neules i torrons

i per sopar...
Quinoa amb verdurettes i fruita seca
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

22

23

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