

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DIJOUS 1

FESTIU

SOPAR

DIVENDRES 2

FESTIU

SOPAR

DILLUNS 5

- Hummus de cigrons amb crudites
- Espaguetis a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) amb formatge
- Plàtan

SOPAR Verdura del temps, pollastre, amanida, iogurt

DIMARTS 6

- Crema de verdures
- Gall dindi amb salsa ximurri i amanida
- Poma

SOPAR Llegums amb remenat d'espàrrecs, fruita

DIMECRES 7

- Amanida de lleties amb verduretes
- Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida
- Pera

SOPAR Peix al forn amb verduretes, fruita

DIJOUS 8

- Arròs integral saltejat xampinyons
- Truita de carbassó amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR Verdures al forn, tofu saltat amb verdures i fruita

DIVENDRES 9

- Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana
- Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida
- Mandarina

SOPAR Pizza casolana de verdures, fruita

DILLUNS 12

- Lleties guisades amb verduretes (pastanaga, carbassó, ceba...)
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

SOPAR Verdures al forn amb carn, amanida i frita

DIMARTS 13

- Amanida completa amb poma i formatge fresc
- Espirals a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Taronja

SOPAR Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

DIMECRES 14

- Patata, mongeta verda i pastanaga al vapor
- Gall dindi amb salsa ximurri acompanyat d'amanida
- Pera

SOPAR Verdura del temps, ou dur, amanida i fruita

DIJOUS 15

- Arròs integral amb tomàquet
- Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida
- Poma

SOPAR Sopa de fideus, truita francesa, amanida

DIVENDRES 16

TEMPS DE FLORS

- Gaspatxo amb oli de menta
- Pollastre al forn amb carbassó arrebossat
- Iogurt natural amb maduixes

SOPAR Llegums, peix blau, amanida i fruita

DILLUNS 19

- Crema de carbassa
- Fideuà mixta de carn i peix amb allioli cassolà
- Pera

SOPAR Verdura al vapor, peix blau, amanida i fruita

DIMARTS 20

- Amanida d'arròs amb hortalisses
- Bacallà a la mussolina d'all amb amanida
- Poma

SOPAR Llegums al vapor amb verduretes, amanida, fruita

DIMECRES 21

- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR Crema verdures, gall dindi amb amanida i fruita

DIJOUS 22

- Cigrons amb patata al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús al curri
- Nespra

SOPAR Saltejat de verdures amb arròs, ou, fruita

DIVENDRES 23

- Mongetes seques estofades amb verduretes (pastanaga, ceba...)
- Croquetes de rostit amb amanida
- Kiwi

SOPAR Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

DILLUNS 26

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Truita d'albergínia amb amanida
- Plàtan

SOPAR Llegums amb verduretes, amanida i fruita

DIMARTS 27

- Amanida de pasta amb hortalisses i salsa rosa casolana
- Suquet de peix (lluç) amb patates
- Iogurt natural

SOPAR Crema d'api, truita a la francesa, amanida i fruita

DIMECRES 28

- Mongeta seca amb patata al vapor
- Estofat de vedella a la jardinera (pèsols) amb amanida
- Prunes

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i iogurt natural

DIJOUS 29

- Vichyssoise
- Gall dindi a l'allet amb cuscús al curri i amanida
- Poma

SOPAR Sopa de mill, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 30

- Cigrons, bròquil i patata al vapor
- Pollastre rostit al forn amb amanida
- Pera

SOPAR Hamburguesa al forn amb verdures, amanida i fruita

* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...
 * Cada hi haurà pa integral
 * Les truites estan elaborades amb ous frescos
 * L'arròs i tots els llegums són de circuit curt i ecològics.
 * Arrebossats són d'elaboració pròpia i cuinats amb oli d'oliva.
 * Els iogurts són sempre ecològics, elaborats artesanalment a la Garrotxa.

Els menús estan fets amb seguint la guia: "Alimentació Saludable en l'etapa escolar" Edició 2020.