

			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	DIMARTS 6 - Crema de verdures - Bacallà amb salsa ximixurri i amanida - Poma SOPAR	DIMECRES 7 - Amanida de lleties amb verduretes - Truita a la francesa i amanida - Pera SOPAR	DIJOUS 8 - Arròs integral saltejat xampinyons - Truita de carbassó amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 9 - Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana - Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida - Mandarina SOPAR
DILLUNS 12 - Lleties guisades amb verduretes (pastanaga, carbassó, ceba...) - Truita de patata i ceba amb amanida - Plàtan SOPAR	DIMARTS 13 - Amanida completa amb poma i formatge fresc - Espirals amb crema de llet - Taronja SOPAR	DIMECRES 14 - Patata, mongeta verda i pastanaga al vapor - Lluç amb salsa ximixurri acompanyat d'amanida - Pera SOPAR	DIJOUS 15 - Arròs integral amb tomàquet - Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida - Poma SOPAR	DIVENDRES 16 TEMPS DE FLORS - Gaspatxo amb oli de menta - Truita a la francesa amb carbassó arrebossat - Iogurt natural amb maduixes SOPAR
DILLUNS 19 - Crema de carbassa - Fideuà de peix amb allioli cassolà - Pera SOPAR	DIMARTS 20 - Amanida d'arròs amb hortalisses - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Poma SOPAR	DIMECRES 21 - Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIJOUS 22 - Cigrons amb patata al vapor - Truita a la francesa amb cuscús al curri - Nespra SOPAR	DIVENDRES 23 - Mongetes seques estofades amb verduretes (pastanaga, ceba...) - Croquetes de bacallà amb amanida - Kiwi SOPAR
DILLUNS 26 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita d'albergínia amb amanida - Plàtan SOPAR	DIMARTS 27 - Amanida de pasta amb hortalisses i salsa rosa casolana - Suquet de peix (lluç) amb patates - Iogurt natural SOPAR	DIMECRES 28 - Mongeta seca amb patata al vapor - Estofat de bacallà a la jardineria (pèsols) amb amanida - Prunes SOPAR	DIJOUS 29 - Vichyssoise - Truita a la francesa amb cuscús al curri i amanida - Poma SOPAR	DIVENDRES 30 - Cigrons, bròquil i patata al vapor - Lluç al forn amb amanida - Pera SOPAR

* 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.