

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**DIJOURS 1**

FESTIU

**SOPAR**

**DIVENDRES 2**

FESTIU

**SOPAR**

**DILLUNS 5**

- Hummus de mongeta seca amb crudités
- Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge
- Poma

**SOPAR** Verdura del temps, pollastre, amanida, iogurt

**DIMARTS 6**

- Patata, mongeta verda i pastanaga al vapor
- Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida
- Plàtan

**SOPAR** Crema de verdures amb remenat d'espàrrecs, fruita

**DIMECRES 7**

- Amanida d'arròs amb hortalisses
- Truita de carbassó amb amanida
- Pera

**SOPAR** Peix al forn amb verdures, fruita

**DIJOURS 8**

- Crema de carbassa
- Mandonguilles mixtes (porc i vacú) a la jardinera
- Iogurt natural

**SOPAR** Verdures al forn, tofu saltat amb verdures i fruita

**DIVENDRES 9**

- Cigrons amb patata al vapor
- Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida
- Mandarina

**SOPAR** Pizza casolana de verdures, fruita

**DILLUNS 12 - TEMPS FLORS**

- Crema de violetes amb tocs cítrics i rostes
- Bacallà a la mussolina d'all amb llit de patates i amanida
- Plàtan

**SOPAR** Verdures al forn amb carn, amanida i frita

**DIMARTS 13 - TEMPS FLORS**

- Bròquil i patata al vapor
- Estofat de vedella a la jardinera (pèsols) amb amanida i piruletes de girasol
- Carpaccio de pinya amb sucre

**SOPAR** Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

**DC 14 - TEMPS FLORS**

- Ensaladilla russa sobre cruixents de lliuri
- Pollastre amb salsa ximurri acompanyat d'amanida
- Poma

**SOPAR** Verdura del temps, ou dur, amanida i fruita

**DIJOURS 15 - TEMPS FLORS**

- Amanida completa amb ou dur
- Arròs negre amb allioli de taronja amarga
- Pera

**SOPAR** Sopa de fideus, peix al forn, amanida

**DV 16 - TEMPS FLORS**

- Hummus de cigrons amb crudités
- Pasta a la carbonara de coliflor amb formatge
- Coca casolana de mandarina

**SOPAR** Crema de xampinyons, peix blau, amanida i fruita

**DILLUNS 19**

- Amanida completa amb tonyina
- Espirals al pesto de pèsols amb formatge
- Poma

**SOPAR** Verdura al vapor, gall dindi, amanida i fruita

**DIMARTS 20**

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Gall dindi amb salsa ximurri acompanyat d'amanida
- Plàtan

**SOPAR** Llegums al vapor amb verdures, amanida, fruita

**DIMECRES 21**

- Mongeta seca amb patata al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR** Crema verdures, gall dindi amb amanida i fruita

**DIJOURS 22**

- Llentilles estofades amb verdures (pastanaga, ceba...)
- Peix fresc al forn amb all i julivert acompanyat d'amanida
- Nespra

**SOPAR** Saltejat de verdures amb arròs, ou, fruita

**DIVENDRES 23**

- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús i amanida
- Kiwi

**SOPAR** Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

**DILLUNS 26**

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Truita d'albergínia amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Espinacs amb ou poché, 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**

- Pèsols, patata i pastanaga al vapor
- Croquetes de rostit amb amanida
- Prunes

**SOPAR** Verdura del temps, peix, amanida i iogurt natural

**DIJOURS 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.