

<p>SOPAR</p>	<p>SOPAR</p>	<p>SOPAR</p>	<p>DIJOURS 1</p> <p>FESTIU</p> <p>SOPAR</p>	<p>DIVENDRES 2</p> <p>FESTIU</p> <p>SOPAR</p>
<p>DILLUNS 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hummus de mongeta seca amb crudités - Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge - Poma <p>SOPAR</p>	<p>DIMARTS 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patata, mongeta verda i pastanaga al vapor - Truita a la francesa amb amanida - Plàtan <p>SOPAR</p>	<p>DIMECRES 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'arròs amb hortalisses - Truita de carbassó amb amanida - Pera <p>SOPAR</p>	<p>DIJOURS 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa - Llenties a la jardinera - Iogurt natural <p>SOPAR</p>	<p>DIVENDRES 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb patata al vapor - Tofu al forn amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida - Mandarina <p>SOPAR</p>
<p>DILLUNS 12 - TEMPS FLORS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de violetes amb tocs cítrics i rostes - Tofu la mussolina d'alls amb llit de patates i amanida - Plàtan <p>SOPAR</p>	<p>DIMARTS 13 - TEMPS FLORS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bròquil i patata al vapor - Estofat de llenties a la jardinera (pèsols) amb amanida i piruletes de girasol - Carpaccio de pinya amb sucre <p>SOPAR</p>	<p>DC 14 - TEMPS FLORS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla russa sobre cruixents de lliri - Truita a la francesa acompanyat d'amanida - Poma <p>SOPAR</p>	<p>DIJOURS 15 - TEMPS FLORS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida completa amb ou dur - Arròs amb verduretets amb alliioli de taronja amarga - Pera <p>SOPAR</p>	<p>DV 16 - TEMPS FLORS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hummus de cigrons amb crudités - Pasta s/ bacó de coliflor amb formatge - Coca casolana de mandarina <p>SOPAR</p>
<p>DILLUNS 19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida completa - Espirals al pesto de pèsols amb formatge - Poma <p>SOPAR</p>	<p>DIMARTS 20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Cigrons amb salsa ximixerri acompanyat d'amanida - Plàtan <p>SOPAR</p>	<p>DIMECRES 21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mongeta seca amb patata al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Iogurt natural <p>SOPAR</p>	<p>DIJOURS 22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llenties estofades amb verduretets (pastanaga, ceba...) - Truita a la francesa acompanyat d'amanida - Nespra <p>SOPAR</p>	<p>DIVENDRES 23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Tofu adobat amb cuscús i amanida - Kiwi <p>SOPAR</p>
<p>DILLUNS 26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral saltat amb all i julivert - Truita d'albergínia amb amanida - Plàtan <p>SOPAR</p>	<p>DIMARTS 27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida de pasta amb hortalisses i salsa rosa casolana - Mongeta seca amb patates - Iogurt natural <p>SOPAR</p>	<p>DIMECRES 28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pèsols, patata i pastanaga al vapor - Tofu arrebossat amb amanida - Prunes <p>SOPAR</p>	<p>DIJOURS 29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vichyssoise - Tofu a l'allet amb cuscús al curri i amanida - Poma <p>SOPAR</p>	<p>DIVENDRES 30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cigrons, bròquil i patata al vapor - Truita a la francesa amb amanida - Pera <p>SOPAR</p>

* 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.