



DILLUNS 1 FESTIU SOPAR	DIMARTS 2 FESTIU SOPAR	DIMECRES 3 FESTIU SOPAR	DIJOUS 4 FESTIU SOPAR	DIVENDRES 5 FESTIU SOPAR
DILLUNS 8 - Arròs saltat amb all i julivert - Lluç a la donostiarra (amb pebre vermell) i amanida - Fruita SOPAR	DIMARTS 9 - Crema de carbassó - Pollastre rostit al forn amb cuscús i amanida - Fruita SOPAR	DIMECRES 10 - Hummus de cigrons amb crudités - Espaguetis al pesto amb formatge - Fruita SOPAR	DIJOUS 11 FESTIU SOPAR	DIVENDRES 12 - Mongeta seca amb patata al vapor - Truita de carbassó amb amanida - Fruita SOPAR
DILLUNS 15 - Amanida completa amb ou dur amb maionesa casolana - Espirals amb crema de llet - Fruita SOPAR	DIMARTS 16 - Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana - Gall dindi rostit al forn amb amanida - Fruita SOPAR	DIMECRES 17 - Llenties guisades amb verdures - Peix fresc al forn amb all i julivert acompanyat d'amanida - Fruita SOPAR	DIJOUS 18 - Crema de porros - Arròs a la cassola de peix - Fruita SOPAR	DIVENDRES 19 - Cigrons amb patata al vapor - Aletes de pollastre adobades amb cuscús - Iogurt natural SOPAR
DILLUNS 22 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita SOPAR	DIMARTS 23 - Mongeta verda amb patata al vapor - Pollastre al forn amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) - Fruita SOPAR	DIMECRES 24 - Cigrons estofats amb verdures (tomàquet, ceba, pastanaga) - Bacallà a la mussolina d'all amb amanida - Fruita SOPAR	DIJOUS 25 - Crema de verdures - Macarrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet amb soja texturitzada) - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 26 - Pèsols, patata i pastanaga al vapor - Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba i formatge - Fruita SOPAR
DILLUNS 29 - Arròs integral saltejat amb xampinyons - Lluç al forn amb all i julivert i amanida - Fruita SOPAR	DIMARTS 30 - Mongeta seca estofada amb verdures - Truita de carbassó amb amanida - Fruita 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

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

Podeu consultar la guia en el següent enllaç: <https://hdl.handle.net/11351/1751.3>

Pollastre amb salsa ximixurri

Ingredients: Pollastre, vinagre, farigola, julivert, orenga, comí, all, pebre vermell dolç i sal.

Pas a pas: Coure el pollastre al forn 150º durant 30 min i seguidament a 180º durant 15 min. Un cop cuit, fer una barreja amb el vinagre i les espècies, i posar-la per sobre el pollastre. Tornar a enfornar el pollastre durant 10 minuts més a 180º.

BON PROFIT!