



DILLUNS 3

- Arròs integral amb all i julivert
- Croquetes de rostit amb amanida
- Fruita

SOPAR Verdura al vapor, ou, amanida i fruita

DIMARTS 4

- Espirals al pesto rosso
- Lluç a la donostiarra amb amanida
- Fruita

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIMECRES 5

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Fruita

SOPAR Brou vegetal amb mill, formatge fresc, amanida, fruit

DIJOUS 6

- Crema de colflor i porros amb rostes
- Gall dindi amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) i amanida
- Fruita

SOPAR Conill al forn amb patates i verdures, amanida i fruita

DIVENDRES 7

- Trinxat de col i patata amb oli d'all
- Pollastre amb salsa de taronja i api amb amanida
- logurt natural amb magrana

SOPAR Pizza casolana de verdures, amanida i fruita

DILLUNS 10

- Crema de pastanaga i naps
- Macarrons a la bolonyesa vegetal i formatge
- Fruita

SOPAR Crema de verdures, ou, amanida i fruita

DIMARTS 11

- Mongetes seques estofades amb verdures
- Gall dindi amb salsa de prunes i amanida
- Fruita

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita

DIMECRES 12

- Bròquil i patata al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús
- Fruita

SOPAR Crema de verdures, calamar planxa, amanida fruita

DIJOUS 13

- Arròs integral amb xampinyons
- Bacallà al pil pil amb patata al forn i amanida
- Fruita

SOPAR Verdures al forn, pollastre, amanida i fruita

DIVENDRES 14

- Cigrons amb patata al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

SOPAR Peix al forn amb patata, ceba, amanida i fruita

DILLUNS 17

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Suquet de lluç amb patates i amanida
- Fruita

SOPAR Amanida complerta, pollastre al forn i fruita

DIMARTS 18

- Crema de carbassa amb rostes
- Gall dindi a l'allet amb amanida
- Fruita

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMECRES 19

- Hummus de cigrons amb crudités
- Yakisoba integral amb pollastre i verdures
- Fruita

SOPAR Verdures saltades, peix blau, amanida i fruita

DIJOUS 20

- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Cap de llom rostit al forn amb moniato i amanida
- logurt natural

SOPAR Brou vegetal amb pasta, croquetes vegetals, fruita

DIVENDRES 21

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Fruita

SOPAR Pa amb tomàquet i formatge, amanida, fruita

DILLUNS 24

- Amanida complerta amb ou dur
- Espirals al pesto de bròquil amb formatge
- logurt natural

SOPAR Arròs integral saltat amb pèsols, peix i fruita

DIMARTS 25

- Coliflor, pastanaga i patata al vapor
- Estofat de gall dindi a la jardineria amb amanida
- Fruita

SOPAR Cuscús amb verdures, formatge fresc i fruita

DIMECRES 26

- Mongeta seca amb patata al vapor
- Bacallà a la mussolina d'all amb amanida
- Fruita

SOPAR Verdures a la planxa, truita, amanida i fruita

DIJOUS 27

- Crema de carbassó
- Arròs a la cassola mixta de carn i canana fresca
- Fruita

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 28

- Cigrons estofats amb verdures
- Pollastre al forn amb salsa de prunes amb amanida
- Fruita

SOPAR Crema de carbassa, gall dindi, amanida i fruita

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

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.

Arròs amb salsa de carbassa

Ingredients: 400g d'arròs, 800g de carbassa, 200g de costella de porc, 1 ceba, oli d'oliva, brou

En una cassola fregiu amb oli la carn. Mentre es va daurant, hi afegiu la ceba tallada molt petita. Quan sigui rossa tireu-hi la carbassa tallada a daus. Quan la carbassa comenci a estovar tireu-hi l'arròs. Remeneu-ho i afegiu-hi el brou molt calent. Saleu-ho i deixeu-ho coure uns 18 minuts.