



DILLUNS 3
- Arròs integral amb all i julivert
- Croquetes de bacallà amb amanida
- Fruita
SOPAR

DIMARTS 4
- Espirals al pesto rosso
- Lluç a la donostiarra amb amanida
- Fruita
SOPAR

DIMECRES 5
- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Fruita
SOPAR

DIJOUS 6
- Crema de coliflor i porros amb rostes
- Gall dindi amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) i amanida
- Fruita
SOPAR

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

DILLUNS 10
- Crema de pastanaga i naps
- Macarrons a la bolonyesa vegetal i formatge
- Fruita
SOPAR

DIMARTS 11
- Mongetes seques estofades amb verdures
- Gall dindi amb salsa de prunes i amanida
- Fruita
SOPAR

DIMECRES 12
- Bròquil i patata al vapor
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús
- Fruita
SOPAR

DIJOUS 13
- Arròs integral amb xampinyons
- Bacallà al pil pil amb patata al forn i amanida
- Fruita
SOPAR

DIVENDRES 14
- Cigrons amb patata al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural
SOPAR

DILLUNS 17
- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Suquet de lluç amb patates i amanida
- Fruita
SOPAR

DIMARTS 18
- Crema de carbassa amb rostes
- Gall dindi a l'allet amb amanida
- Fruita
SOPAR

DIMECRES 19
- Hummus de cigrons amb crudités
- Yakisoba integral amb pollastre i verdures
- Fruita
SOPAR

DIJOUS 20
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Pollastre rostit al forn amb moniato i amanida
- logurt natural
SOPAR

DIVENDRES 21
- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Fruita
SOPAR

DILLUNS 24
- Amanida completa amb ou dur
- Espirals al pesto de bròquil amb formatge
- logurt natural
SOPAR

DIMARTS 25
- Coliflor, pastanaga i patata al vapor
- Estofat de gall dindi a la jardineria amb amanida
- Fruita
SOPAR

DIMECRES 26
- Mongeta seca amb patata al vapor
- Bacallà a la mussolina d'all amb amanida
- Fruita
SOPAR

DIJOUS 27
- Crema de carbassó
- Arròs a la cassola amb canana fresca
- Fruita
SOPAR

DIVENDRES 28
- Cigrons estofats amb verdures
- Pollastre al forn amb salsa de prunes amb amanida
- Fruita
SOPAR

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.

* Les carns d'aus (pollastre i gall dindi) i el conill tenen certificat HALAL

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.