

			DIJOURS 1 - Pèsols, pastanaga i patata al vapor - Gall dindi a l'allet amb cuscús - Fruita SOPARCrema de verdures, hamburguesa i fruita	DIVENDRES 2 - Amanida complerta amb poma i formatge - Llenties guisades amb verdures i xoriç - Fruita SOPARArròs integral, conill al forn, amanida i fruita
DILLUNS 5 - Hummus de cigrons amb crudites - Macarrons a la carbonara (crema de llet i bacó) - Fruita SOPARVerdura al forn, gall dindi, amanida i fruita	DIMARTS 6 - Ensaladilla russa (ou i tonyina) amb maionesa casolana - Bacallà al pilpil amb amanida - logurt natural SOPARHummus de llegums, pollastre al forn, fruita	DIMECRES 7 - Amanida de mongeta seca amb hortalisses - Pollastre al forn amb salsa de taronja i api amb amanida - Fruita SOPARVerdura del temps, peix, amanida i fruita	DIJOURS 8 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita SOPARBrou vegetal amb mill, truita, amanida i fruita	DIVENDRES 9 - Mongeta verda amb patata al vapor - Gall dindi amb salsa ximurri amb cuscús - Fruita SOPARPizza casolana de verdures, fruita
DILLUNS 12 FESTIU SOPAR	DIMARTS 13 - Arròs integral amb all i julivert - Lluç al forn amb salsa de tomàquet i amanida - Fruita SOPARVerdures al vapor, peix al forn, amanida i fruita	DIMECRES 14 - Amanida complerta amb ou dur - Llenties guisades amb verduretes i cansalada - logurt natural SOPARQuinoa amb verduretes i llegums, fruita	DIJOURS 15 - Mongeta seca i patata al vapor - Aletes de pollastre adobades amb cuscús - Fruita SOPARGall dindi al forn amb verdures, amanida i fruita	DIVENDRES 16 DIA DE L'ALIMENTACIÓ - Crema de carbassa - Pizza a la bolonyesa vegetal - Fruita SOPARBrou de verdures amb mill, ou, amanida i fruita
DILLUNS 19 - Arròs integral amb xampinyons - Ous durs amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida - logurt natural SOPARVerdura del temps, pollastre, amanida i fruita	DIMARTS 20 - Crema de carbassó - Estofat de vedella a la jardinera amb patates - Fruita SOPARCrema de verdures, conill al forn, amanida i fruita	DIMECRES 21 - Brandada de bacallà - Cigrons estofats amb verduretes i costelló de porc i amanida - Fruita SOPARPeix al forn amb verdures i patata, amanida i fruita	DIJOURS 22 - Espirals al pesto de pèsols amb formatge - Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida - Fruita SOPARVerdures bullides, truita de formage, amanida i fruita	DIVENDRES 23 - Mongeta seca, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva - Peix fresc enfarinat amb amanida - Fruita SOPARPizza casolana amb xampinyons, amanida i fruita
DILLUNS 26 - Macarrons integrals amb salsa de bolets - Truita de carbassó amb amanida - Fruita SOPARVerdures saltades, peix blau amb patata i fruita	DIMARTS 27 - Arròs amb salsa de tomàquet - Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida - Fruita SOPARAmanida de llegums amb verdura del temps i fruita	DIMECRES 28 CASTANYADA - Hummus remolatxa amb natxos - Pollastre amb patates amb salsa de castanya - Fuita amb xocolata SOPARConill al forn amb verdures, amanida i fruita	DIJOURS 29 FESTIU SOPAR	DIVENDRES 30 FESTIU 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
* 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 seguint la guia:
"Alimentació saludable en l'etapa escolar"

