

<b>SOPAR</b>

<b>SOPAR</b>

<b>DIMECRES 1</b>
FESTIU
<b>SOPAR</b>

<b>DIJOUS 2</b>
FESTIU
<b>SOPAR</b>

<b>DIVENDRES 3</b>
FESTIU
<b>SOPAR</b>

<b>DILLUNS 6</b>
FESTIU
<b>SOPAR</b>

<b>DIMARTS 7</b>
FESTIU
<b>SOPAR</b>

<b>DIMECRES 8</b>
- Llenties vermelles amb arròs saltejat amb all i julivert - Croquetes de rostí amb amanida
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Verdura al vapor, peix, amanida i fruita

<b>DIJOUS 9</b>
- Crema de verdures
- Truita de carbassó amb cuscús i amanida
- Poma
<b>SOPAR</b> Sopa de lletres, gall dindi al forn i amanida, fruita

<b>DIVENDRES 10</b>
- Macarrons amb salsa de tomàquet
- Bacallà a la musselina d'alls amb patata i amanida
- Taronja
<b>SOPAR</b> Arròs int. caldós amb verdures i pollastre, fruita

<b>DILLUNS 13</b>
- Llenties guisades amb verdures (pebrot, ceba, carbassó...) - Truita de patata i ceba amb amanida
- Mandarina
<b>SOPAR</b> Crema de remolatxa, gall dindi a la planxa, fruita

<b>DIMARTS 14</b>
- Mongeta seca, patata i pastanaga al vapor
- Gall dindi amb salsa ximurri i amanida
- Poma
<b>SOPAR</b> Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

<b>DIMECRES 15</b>
- Escudella
- Carn d'olla de pollastre i pilota amb patata, col i cigrons
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, ou, amanida i fruita

<b>DIJOUS 16</b>
- Crema de carbassa amb rostes
- Arròs a la cassola mixta de carn i canana fresca
- Taronja
<b>SOPAR</b> Arròs integral saltat, gall dindi, amanida i fruita

<b>DIVENDRES 17</b>
- Mongeta verda i patata al vapor
- Aletes de pollastre al forn amb cuscús
- Iogurt natural
<b>SOPAR</b> Pizza casolana de verdures, amanida i fruita

<b>DILLUNS 20</b>
- Arròs integral amb salsa de carbassa
- Truita de carbassó amb amanida
- Poma
<b>SOPAR</b> Arròs integral, pollastre a la planxa, amanida i fruita

<b>DIMARTS 21</b>
- Hummus de pèsols i alfàbrega
- Macarrons a la bolonyesa vegetal i formatge
- Kiwi
<b>SOPAR</b> Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

<b>DIMECRES 22</b>
- Crema de coliflor i porros
- Gall dindi al forn amb salsa de prunes i amanida
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Sopa de fideus, truita, amanida i fruita

<b>DIJOUS 23</b>
- Mongetes seques estofades amb verduretes (pebrot, carbassó...)
- Bacallà enfarinat amb amanida
- Iogurt natural
<b>SOPAR</b> Sopa de mill amb pastanaga, conill, amanida i fruita

<b>DIVENDRES 24</b>
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Albergínia farcida amb pollastre, verduretes i cuscús
- Taronja
<b>SOPAR</b> Crema de verdures, ou, amanida i fruita

<b>DILLUNS 27</b>
- Hummus de cigrons amb crudité
- Fideuà de verdures amb allioli casolà
- Plàtan
<b>SOPAR</b> Sopa de peix, ou, amanida i fruita

<b>DIMARTS 28</b>
- Mongeta seca amb patata al vapor
- Ventresca de lluç amb salsa cim i tomba amb amanida
- Mandarina
<b>SOPAR</b> Brou vegetal amb mill, peix, amanida i fruita

<b>DIMECRES 29</b>
- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Ous estrellats amb patata i amanida
- Pera
<b>SOPAR</b> Seitons amb verduretes, amanida i fruita

<b>DIJOUS 30</b>
- Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó, pebrot...)
- Cap de llom al pebre verd amb amanida
- Iogurt natural
<b>SOPAR</b> Arròs integral amb verdures, ou, amanida i fruita

<b>DIVENDRES 31</b>
- Bròquil, pastanaga i patata al vapor
- Pollastre amb salsa de mostassa i carxofes al forn amb romesc
- Poma
<b>SOPAR</b> Amanida verda, pa amb tomàquet, truita, fruita

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