

		DIMECRES 1 FESTIU SOPAR	DIJOURS 2 FESTIU SOPAR	DIVENDRES 3 FESTIU SOPAR
DILLUNS 6 FESTIU SOPAR	DIMARTS 7 FESTIU SOPAR	DIMECRES 8 - Llentíes vermelles amb arròs saltejat amb all i julivert - Tofu arrebossat amb amanida - Plàtan SOPAR	DIJOURS 9 - Crema de verdures - Truita de carbassó amb cuscús i amanida - Poma SOPAR	DIVENDRES 10 - Macarrons amb salsa de tomàquet - Cigrons amb patata i amanida - Taronja SOPAR
DILLUNS 13 - Llentíes guisades amb verdures (pebrot, ceba, carbassó...) - Truita de patata i ceba amb amanida - Mandarina SOPAR	DIMARTS 14 - Mongeta seca, patata i pastanaga al vapor - Tofu amb salsa ximurri i amanida - Poma SOPAR	DIMECRES 15 - Brou de verdures amb pasta - Patata, col i cigrons - Plàtan SOPAR	DIJOURS 16 - Crema de carbassa amb rostes - Arròs a la cassola amb verduretes - Taronja SOPAR	DIVENDRES 17 - Mongeta verda i patata al vapor - Llentíes amb cuscús - Iogurt natural SOPAR
DILLUNS 20 - Arròs integral amb salsa de carbassa - Truita de carbassó amb amanida - Poma SOPAR	DIMARTS 21 - Hummus de pèsols i alfàbrega - Macarrons a la bolonyesa vegetal i formatge - Kiwi SOPAR	DIMECRES 22 - Crema de coliflor i porros - Gall dindi al forn amb salsa de prunes i amanida - Plàtan SOPAR	DIJOURS 23 - Mongetes seques estofades amb verduretes (pebrot, carbassó...) - Tofu enfarinat amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 24 - Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor - Albergínia farcida amb verduretes i cuscús - Taronja SOPAR
DILLUNS 27 - Hummus de cigrons amb crudités - Fideuà de verdures amb allioli casolà - Plàtan SOPAR	DIMARTS 28 - Mongeta seca amb patata al vapor - Truita a la francesa amb amanida - Mandarina SOPAR	DIMECRES 29 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Ous estrellats amb patata i amanida - Pera SOPAR	DIJOURS 30 - Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó, pebrot...) - Tofu al pebre verd amb amanida - Iogurt natural SOPAR	DIVENDRES 31 - Bròquil, pastanaga i patata al vapor - Llentíes saltejades amb all i julivert i carxofes al forn amb romesc - Poma 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. Podeu consultar la guia en el següent enllaç: <https://hdl.handle.net/11351/1751.3>