

SOPAR

DIMARTS 1

- Bròquil i patata al vapor
- Pernilets de pollastre rostit amb salsa de prunes amb amanida
- Pera

SOPAR Brou vegetal amb truita de patata i ceba, fruita

DIMECRES 2

- Crema de carbassó amb rostes
- Estofat de gall dindi amb xampinyons amb amanida
- Plàtan

SOPAR Llegums saltejades amb verdures, fruita

DIJOUS 3

- Arròs integral saltejat amb all i julivert
- Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i amanida
- Iogurt natural

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida, fruita

DIVENDRES 4

- Mongetes seques guisades amb verdures (ceba, pastanaga)
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Taronja

SOPAR Pizza casolana de verdures, fruita

DILLUNS 7

- Pèsols, pastanaga i patata al vapor
- Ventresca de lluç a la donostiarra amb amanida
- Kiwi

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMARTS 8

BENVINGUDA ERASMUS

- Baba Ganoush
- Arròs amb costelló i calçots amb allioli de romesco
- Crema Catalana

SOPAR Verdures al forn, pollastre, amanida, fruita

DIMECRES 9

- Cigrons i patata al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Poma

SOPAR Escalivada, hamburguesa de pollastre-espínacs, fruita

DIJOUS 10

- Crema de verdures
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús
- Pera

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIVENDRES 11

- Espirals amb salsa de tomàquet
- Gall dindi amb salsa ximurri i amanida
- Plàtan amb xocolata

SOPAR Verdures bullides, peix, amanida i fruita

DILLUNS 14

SETMANA SANTA

SOPAR

DIMARTS 15

SETMANA SANTA

SOPAR

DIMECRES 16

SETMANA SANTA

SOPAR

DIJOUS 17

SETMANA SANTA

SOPAR

DIVENDRES 18

SETMANA SANTA

SOPAR

DILLUNS 21

SETMANA SANTA

SOPAR

DIMARTS 22

- Arròs integral amb salsa de tomàquet i tonyina
- Croquetes de rostit amb amanida
- Plàtan

SOPAR Crema de llegums, truita, amanida i fruita

DIMECRES 23 - SANT JORDI

- Hummus de pèsols amb cruixent de pernil
- Botifarra amb ceba caramelitzada, pa amb tomàquet
- Rosa de pasta de full

SOPAR Albergínia farcida, amanida i fruita

DIJOUS 24

- Espirals a la carbonara
- Truita de carbassó amb amanida
- Kiwi

SOPAR Hamburguesa amb amanida i fruita

DIVENDRES 25

- Mongeta verda amb patata al vapor
- Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida
- Poma

SOPAR Pizza casolana de verdures, amanida i fruita

DILLUNS 28

- Hummus de cigrons amb crudité
- Macarrons a la bolonyesa vegetal (amb formatge)
- Kiwi

SOPAR Crema de pastanaga, filet de pollastre, amanida i iogurt

DIMARTS 29

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Pernilets de pollastre rostit al forn amb amanida
- Pera

SOPAR Verdures saltejades amb tofu, pa integral i fruita

DIMECRES 30

- Llenties guisades amb verdures
- Tronquets de lluç arrebosats amb amanida
- Plàtan

SOPAR Verdures al vapor, ou, amanida i fruita

SOPAR

SOPAR

* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espínacs, 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.
 * Arrebosats 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.

