

SOPAR

SOPAR

DIMECRES 1
FESTIU
SOPAR

DIJOUS 2
FESTIU
SOPAR

DIVENDRES 3
FESTIU
SOPAR

DILLUNS 6
FESTIU
SOPAR

DIMARTS 7
- Espirals amb salsa de tomàquet
- Croquetes de rostit amb amanida
- Fruita
SOPAR Verdures al forn, pollastre, amanida, fruita

DIMECRES 8
- Crema de verdures
- Pollastre amb salsa ximixurri (adobat amb espècies) i amanida
- Fruita
SOPAR Escalivada, truita, amanida i fruita

DIJOUS 9
- Llenties estofades amb verdures i arròs
- Bacallà al pil pil amb amanida
- Fruita
SOPAR Gall dindi al forn amb verdures, amanida i fruita

DIVENDRES 10
- Pèsols, patata i pastanaga al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Iogurt natural
SOPAR Verdures bullides, peix, amanida i fruita

DILLUNS 13
- Macarrons al pesto amb formatge
- Suquet de lluç amb patates i amanida
- Fruita
SOPAR Llegums amb verdures, amanida i fruita

DIMARTS 14
- Cigrons estofats amb verdures
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Fruita
SOPAR Crema de verdures, peix al forn, amanida i fruita

DIMECRES 15
ARROSSADA
- Amanida verda completa amb formatge fresc i poma
- Arròs mixta de carn i peix
- Fruita
SOPAR Verdures al vapor, ous durs amb tomàquet, fruita

DIJOUS 16
- Crema de carbassó amb rostes
- Aletes de pollastre adobades amb cuscús i amanida
- Fruita
SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida, fruita

DIVENDRES 17
- Mongeta verda amb patata al vapor
- Gall dindi arrebossat amb quètxup casolà i amanida
- Iogurt natural
SOPAR Pizza casolana de verdures, amanida i fruita

DILLUNS 20
- Crema de coliflor i porros
- Macarrons a la bolonyesa vegetal amb formatge
- Fruita
SOPAR Crema de llegums, truita, amanida i fruita

DIMARTS 21
- Llenties estofades amb verdures
- Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida
- Fruita
SOPAR Arròs amb verdures, gall dindi al forn, fruita

DIMECRES 22
- Bròquil i patata al vapor
- Pernilets de pollastre amb salsa de taronja i api amb amanida
- Fruita
SOPAR Albergínia farcida, amanida i fruita

DIJOUS 23
MENÚ ESPECIAL DE ST JORDI
SOPAR

DIVENDRES 24
- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Fruita
SOPAR Hamburguesa completa amb amanida i fruita

DILLUNS 27
- Arròs integral amb all i julivert
- Lluç al forn amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida
- Fruita
SOPAR Crema de pastanaga, filet de pollastre, amanida i iogurt

DIMARTS 28
- Hummus de cigrons amb crudités
- Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida
- Fruita
SOPAR Verdures saltejades amb tofu, pa integral i fruita

DIMECRES 29
- Crema de carbassa amb rostes
- Espaguetis a la carbonara (crema de llet amb bacó)
- Fruita
SOPAR Verdures al vapor, ou, amanida i fruita

DIJOUS 30
- Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Fruita
SOPAR Llegums amb verdures, amanida i fruita

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.