

Menú escolar **Gener - 2022**

Dilluns

3

Dimarts

4

Dimecres

5

Dijous

6

Divendres

7

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Croquetes d'espínacs  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Remenat d'ou i ceba  
Verdures saltades  
Fruita natural de temporada

11

Lenties amb verdures  
Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Fruita natural de temporada

12

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Vedella estofada amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Xampinyons saltats amb pernil  
Hamburguesa vegetal  
amb amb panet  
Fruita natural de temporada

13

Coliflor amb patata  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Rodanxetes de tomàquet i olives  
verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Torrades d'escalivada amb bonitol  
Fruita natural de temporada

14

Fideuà (sípia i gambes)  
amb allioli  
Fruita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures al forn  
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda  
Fruita natural de temporada

17

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Fruita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

18

Arròs xinès  
Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell)  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pastís de patata, verdures i carn gratinat  
Fruita natural de temporada

19

Cigrons estofats amb espínacs  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Porrusalda  
Fruita de formatge  
logurt natural amb ametlles

20

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Lenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassó  
Pinxos de rap i pebrots  
Fruita natural de temporada

21

Mongeta tendra amb patata  
Crep de pernil cuit i mozzarella  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge  
Espirals amb pesto  
Fruita natural de temporada

24

Bledes amb patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs 3 delícies  
Seitons arrebossadets  
Fruita natural de temporada

25

Tallarines camperes amb formatge ratllat  
Filet de castanyola a la planxa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Mandonguilles vegetals amb salseta de tomàquet casolà  
Fruita natural de temporada

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn amb ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Hummus amb bastonets de pa integral  
Fruita natural de temporada

27

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby  
Fruita natural de temporada

28

Lenties estofades amb patates  
Nuggets de bròquil i formatge  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pastís d'ou amb verdures  
Lesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
Fruita de temporada

Menú escolar **Febrer - 2022****Dilluns****31 Ge**

Sopa de lluç i crancs amb arròs  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba  
Moniato al caliu  
Fruita de temporada

**Dimarts****1**

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Filet de lluç a la planxa  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espinacs amb patates  
Torrades amb olivada  
Tall de formatge fresc  
Fruita de temporada

**Dimecres****2**

Mongeta tendra amb pastanaga i patates  
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada  
Fruita de temporada

**Dijous****3**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Trita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
logurt natural

i per sopar...  
Pa integral amb tomàquet, oli, avocat i formatge  
Trita de carbassó i ceba  
Fruita de temporada

**Divendres****4**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Croquetes de mill i verdures  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pinxo amb daus de porc i pinya  
Brots variats amb orellanes i panses  
Fruita de temporada

**7**

Trinxat de la Cerdanya  
Gall dindi amb salsa d'ametlles amb cuscús  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sipia a la planxa i patata al caliu  
Amanida variada d'hortalisses  
Fruita de temporada

**8**

Arròs amb verdures  
Llom de tonyina a la planxa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Mongeta verda saltada amb allet  
Remenat d'ous, ceba i xampinyons  
Fruita de temporada

**9**

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i moniato  
Tall de formatge fresc  
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
Fruita de temporada

**10**

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa amb meravella  
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat  
Fruita de temporada

**11**

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Hummus amb bastonets de pa integral  
Xampinyons saltats amb gambetes  
Fruita de temporada

**14**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet  
Fruita de temporada

**15**

Lenties estofades amb arròs  
Bacallà al forn amb verdures  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Trinxat de la Cerdanya  
Trita a la francesa  
Fruita de temporada

**16**

Caldo d'hortalisses amb estrelletes  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Patates rosses  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bastonets de cogombre amb salsa de iogurt  
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda  
Patata al caliu  
Fruita de temporada

**17**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Fregidets d'abadejo  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Arròs amb verdures i mongeta blanca  
Tomàquets xerri amanits amb ruca  
Fruita de temporada

**18**

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva  
Trita de xampinyons  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de peix amb sèmola de blat  
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella  
Fruita de temporada

**21**

Arròs xinés  
Filet de gall dindi a la planxa  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de porros i rostes de pa  
Hamburguesa vegetal  
Fruita de temporada

**22**

Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta  
Botifarra de porc al forn  
Xips de moniato  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Llom de porc arrebossat amb panet  
Fruita de temporada

**23**

Espinacs amb patata  
Filet de lluç al forn amb salsa verda  
Rodó de vedella al forn amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets  
Fruita de temporada

**24**

Puré de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
Trita de patata i ceba  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa  
Trita de patates i ceba  
Fruita de temporada

**25**

Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat  
Cruixents de pollastre arrebossat  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...  
Tomàquet amanit amb mozzarella  
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu  
Fruita de temporada

Menú escolar **Març - 2022****Dilluns****28 Feb**

Llenties amb verdures  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa minestrone  
Broquetes de verdures, gambes i pinya  
Fruita de temporada

**Dimarts****1**

Mongeta tendra amb patata  
Filet de castanyola al forn amb salsa verda  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada  
Fruita de temporada

**Dimecres****2**

Sopa de galets petits i cigrons  
Estofat de porc amb verdures  
Purè de patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Pa amb tomàquet i formatges variats  
Fruita de temporada

**Dijous****3**

Arròs amb verdures  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Iogurt natural

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga i poma  
Ous ferrats sucats amb pa integral  
Fruita de temporada

**Divendres****4**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Croquetes d'espinacs  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses  
Fruita de temporada

**7**

Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, poma, cranc i tonyina  
Fideuà (sípia i gambes)  
amb salsa allioi  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Broquetes de verdures, gambes i pinya  
Falafel al forn  
Fruita de temporada

**8**

Crema de mongetes seques  
Filet de lluç a la planxa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pastís de patata, verdures i carn gratinat  
Fruita de temporada

**9**

Bròquil i pastanagues amb patata  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bròquil amb pastanaga i patata  
Cuscús amb verdures i ametlles  
Fruita de temporada

**10**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Iogurt natural

i per sopar...  
Amanida de lentilles amb hortalisses i tonyina  
Fruita de temporada

**11**

Cigrons amb arròs integral i verdures  
Crep de pernil cuit i mozzarella  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Iogurt natural

i per sopar...  
Amanida al gust  
Quiche d'ou amb verdures  
Plàtan amb xocolata negra

**14**

Mongeta tendra amb patata  
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa casolana de sofregit de tomàquet  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Seitons arrebossadets  
Fruita de temporada

**15**

Llenties estofades amb arròs  
Bacallà al forn amb verdures  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Iogurt natural

i per sopar...  
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats  
Trita de patata i ceba  
Fruita de temporada

**16**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Croquetes de cigrons casolanes  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Fruita de temporada

**17**

Caldo amb estrelletes  
Canelons gratinats amb beixamel  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Salsitxes vegetals a la planxa  
Escalivada de pebrot vermell i albergínies  
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
Fruita de temporada

**18**

Arròs a la cassola  
Trita a la francesa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba  
Calamars a la romana  
Fruita de temporada

**21**

Pèsols guisats amb patates  
Trita de xampinyons  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espirals amb verdures, lentilles i panses  
Fruita de temporada

**22**

Espaguetis amb salsa de formatges  
Filet de castanyola a la planxa  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu  
Fruita de temporada

**23**

Coliflor amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Saltat de verdures  
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

**24**

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Pernillets de pollastre rostits  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada  
Fruita de temporada

**25**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa  
Remenat d'ous amb espàrrecs, gambetes iallets tendres  
Fruita de temporada

# Menú escolar Abril - 2022



## Dilluns

### 28 Març

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Macarrons amb verdures  
Trita de formatge  
Fruita de temporada

## Dimarts

### 29 Març

Arròs caldós d'hortalisses  
Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Ous durs  
Fruita de temporada

## Dimecres

### 30 Març

Mongeta tendra amb patata  
Escalopí de porc a la milanesa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Iogurt natural

i per sopar...  
Brou vegetal amb pasta  
Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa  
Fruita de temporada

## Dijous

### 31 Març

Llenties estofades amb patates  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patata  
Lluç amb salsa verda  
Saltat de pèsols i pastanaga  
Fruita de temporada

## Divendres

### 1

Sopa de galets petits i cigrons  
Trita de verdures  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat  
Fruita de temporada

### 4

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres  
Fruita de temporada

### 5

Mongeta tendra amb pastanaga i patates  
Filet de castanyola a la romana  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, formatge i ceba caramelitzada  
Porc amb salsa de formatge  
Fruita de temporada

### 6

Llenties estofades  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Col amb patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

### 7

Cigrons estofats amb espinacs  
Pollastre al forn amb patates rosses  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures amb salsa romesco  
Sardines fresques al forn  
Fruita de temporada

### 8

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Crema de xocolata

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada  
Fruita de temporada

