

Menú escolar Setembre - 2022



Dilluns

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Nuggets de carn vegetal
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

Dimarts

6

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Hamburguesa vegetal
Fruita natural de temporada

Dimecres

7

Verdura de temporada amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

Dijous

8

Amanida de lleties amb tomàquet xerri, blat de moro i tonyina
Fruita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

Divendres

9

Amanida amb cansalada, pipes i vinagreta
Espirals a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes)
logurt natural amb sàndria

12

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Fruita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
"Gazpacho"
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

13

Empedrat (mongetes seques, pastanaga i olives verdes)
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro
logurt natural amb ametlles

14

Crema de carbassa
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

15

Coliflor gratinada amb beixamel
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patata
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

16

Arròs amb verdurettes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonitol
Fruita natural de temporada

19

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
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...
Sopa de pasta integral
Mitjana de vedella a la planxa amb herbes de Provença
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

20

Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata gratinada al forn
Filet de porc amb salsa de formatge
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

21

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Fruita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
logurt natural

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

22

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

23

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita natural de temporada

26

Amanida de lleties amb tomàquet, tonyina i olives negres
Fruita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdurettes i fruita seca escmolada
Fruita natural de temporada

27

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de lleties i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

28

Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

29

Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Postres d'aniversari

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

30

Arròs cremós amb carbassa i ceba
Filet de carn magra de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de moniato i pastanaga
Fruita amb carbassó
Fruita natural de temporada

Menú escolar Octubre - 2022



Dilluns

3

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravella
Filet de gall dindi a la Romana
Saltat de pastanaga
Fruita natural de temporada

Dimarts

4

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

Dimecres

5

Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Mel i mató

Dijous

6

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sjïpa a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres

7

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de col
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

10

Espaguetis al pesto
Lenties estofades amb verdures d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Truita de patates
Fruita natural de temporada

11

Cigrons estofats amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

12

13

Pèsols guisats amb patates
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
logurt natural

i per sopar...
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

14

Arròs caldós d'hortalisses
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sardines fresques al forn
Patates rosses
Fruita natural de temporada

17

Lenties estofades amb arròs
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

18

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Truita amb formatge
Verdures al vapor
Fruita natural de temporada

19

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

20

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita natural de temporada

21

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Botifarra de porc al forn
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonitol
Fruita natural de temporada

24

Crema de carbassa
amb rostes de pa al forn
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets
Enciams variats amanits
Postres d'aniversari

i per sopar...
Bròquil i pastanaga al vapor
Filet de gall dindi arrebossat
Fruita natural de temporada

25

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

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

26

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de fideus
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

27

Arròs amb verdures
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema d'albergínia
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

28

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i permil salat
Fruita natural de temporada

Menú escolar Novembre - 2022



Dilluns

31 Oct

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Hamburguesa de vedella a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Pollastre al forn amb verdures
Fruita natural de temporada

Dimarts

1

Dimecres

2

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
logurt natural

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

Dijous

3

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Llom de salmó a la planxa
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

Divendres

4

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Mel i mató

7

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Arròs a la cassola
Fruita natural de temporada

8

Arròs cremós amb carbassa i ceba
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...
Filet de gall dindi arrebossat
Patata al caliu
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

9

Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn
Rodó de porc al forn amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato al forn
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

10

Cigrons estofats amb espinacs
Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn
Fruita de temporada

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

11

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes de bacallà
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Mel i mató

14

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Llacets amb verdurettes
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita natural de temporada

15

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

16

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

17

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Sípia a la planxa amb all i julivert
Fruita natural de temporada

18

Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat
Fruita de temporada

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

21

Espaguetis al pesto
Llenties estofades amb verdurettes d'hivern
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Fruita natural de temporada

22

Cigrons estofats amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates cremós
Hamburgueses vegetals amb samfaina
Fruita natural de temporada

23

Trinxat de la Cerdanya "Burrito vegetal" casolà
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravella integral
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita natural de temporada

24

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Postres d'aniversari

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

25

Arròs caldós d'hortalisses
Trita de verdures
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Rodó de vedella al forn amb puré de castanyes
Fruita natural de temporada

Menú escolar Desembre - 2022



Dilluns

28 Nov

Lenties estofades amb arròs
Truitada de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i brie
Truitada amb formatge
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

Dimarts

29 Nov

Sopa de galets petits i cigrons
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada i bolets
Fruita natural de temporada

Dimecres

30 Nov

Verdura de temporada amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Fideus integrals amb verdures
Bunyols de bacallà
Fruita natural de temporada

Dijous

1

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Sonsos arrebossats amb enciam, cogombre i pastanaga ratllada
Fruita natural de temporada

Divendres

2

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Pinxo amb daus de porc i pinya
Fruita natural de temporada
Mel i mató

5

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Truitada a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Truitada de pebrots
Patata al caliu
logurt amb anacards

6

7

Crema de carbassa
Salsitxes de porc a la planxa
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Cigrons saltats amb panses, pinyons
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

8

9

Arròs amb verdurettes
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

12

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Pollastre al forn
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Truitada de patata i ceba
Fruita natural de temporada

13

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

14

Pèsols guisats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Patates al forn amb salmó i pastanaga
Fruita natural de temporada

15

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de temporada
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

16

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truitada de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Seitons arrebossadets
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

19

Lenties estofades
Truitada de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Filet de gall dindi arrebossat
logurt natural amb ametlles

20

Crema de bròquil i carbassa
amb rostes de pa al forn
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Hamburguesa vegetal
Patates rosses
Fruita natural de temporada

21

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i prunes
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Xips i refrescs
Neules i torrons

i per sopar...
Quinoa amb verdurettes i fruita seca
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

22

23