

## Menú escolar Setembre - 2021



Dilluns

6

Dimarts

7

Dimecres

8

Dijous

9

Divendres

10

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
 Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja  
 Fruita de temporada

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

14

Bròquil i pastanagues amb patata  
 Croquetes de cigró casolanes  
 Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
 logurt natural sense sucre

i per sopar...  
 Amanida de tomàquet, nous i olives  
 Truita de patates i ceba  
 Fruita natural de temporada

15

Llenties estofades amb arròs  
 Truita de carbassó i ceba  
 Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
 Fruita de temporada

i per sopar...  
 Amanida d'arròs completa  
 logurt natural amb sindria

16

Crema de carbassó amb rostes de pa al forn  
 Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu  
 Fruita de temporada

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

17

Espaguetis saltats amb verdures d'estiu  
 amb fruita seca (picada)  
 Peix fresc de Mercat  
 Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
 Fruita de temporada

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

20

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn  
 Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
 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

21

Empedrat (de cigrons)  
 Ous durs amb salsa de tomàquet  
 Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
 logurt natural sense sucre

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

22

Sopa de galets petits i cigrons  
 Pollastre al forn amb verduretes  
 Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
 Fruita de temporada

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

23

Amanida verda amb formatge i pipes  
 Pollastre al curri amb guarnició d'arròs integral  
 Arròs cremós amb carbassa i ceba  
 Fruita de temporada

i per sopar...  
 Arròs saltat amb hortalisses  
 Ous farcits d'estiu  
 Fruita natural de temporada

24

Amanida russa amb ou dur, tonyina i olives verdes (maionesa opcional)  
 Peix fresc de Mercat  
 Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
 Fruita de temporada

i per sopar...  
 Patata i bledes  
 Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro  
 logurt natural amb ametlles

27

Patata amb bledes i cigrons  
 Lasanya amb bolonyesa vegetal  
 Fruita de temporada

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

28

Bròquil saltat amb bastonets de pastanaga, blat de moro i salsa de soja  
 amb ametlla laminada  
 Truita de formatge  
 Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
 logurt natural sense sucre

i per sopar...  
 Sopa de pasta integral  
 Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
 Fruita natural de temporada

29

Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes, pastanaga i tonyina  
 Hamburguesa vegetal casolana a la planxa  
 Xampinyons saltats amb all i julivert  
 Fruita de temporada

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

30

Mongeta tendra amb patata  
 Pollastre al curri amb guarnició d'arròs integral  
 Fruita de temporada

i per sopar...  
 Amanida de tomàquet i olives  
 Quiche d'ou amb verdures  
 Fruita natural de temporada

1 Oct

Empedrat (de mongetes seques)  
 Peix fresc de Mercat  
 Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
 Fruita de temporada

i per sopar...  
 Espinacs saltats amb panses i pinyons  
 Filet de porc amb salsa de formatge  
 Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòlera, fruita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar **Octubre - 2021****Dilluns****4**

Bledes amb patata  
Llenties vermelles estofades  
amb verdures d'estiu  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bròquil  
Lluç amb salsa verda  
Fruita natural de temporada

**Dimarts****5**

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet i carbassa  
Trita de patata i carbassó  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruits  
secs  
Fruita natural de temporada

**Dimecres****6**

Fideuà (sípia i gambes)  
amb allíoli  
Hamburguesa d'au a la planxa  
Enciams variats amanits amb  
raves i tomàquet verd  
Fruita de temporada

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

**Dijous****7**

Amanida camperola de patata  
(tomàquet vermell, tonyina, ceba  
tendra i olives verdes)  
Pilotes amb tela i pèsols  
Fruita de temporada

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

**Divendres****8**

Cigrons estofats amb bledes  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxes de tomàquet i olives  
negres amanides amb oli d'oliva i  
orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Hummus de llenties i bastonets  
de pastanaga  
Fruita natural de temporada

**11**

Coliflor gratinada amb beixamel  
Pollastre amb samfaina  
(tomàquet, albergínia, carbassó,  
ceba i pebrot verd i vermell)  
Fruita de temporada

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

**12**

Purè de cigrons amb bastonets  
de pastanaga i pa torrat  
Trita de xampinyons  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes  
cruixents  
Hamburguesa vegetal  
Mel i mató

**13**

Arròs integral amb carbassa i  
bròquil  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb  
tomàquet vermell i pastanaga  
logurt natural sense sucre

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

**14**

Crema de pèsols  
Civada estofada amb verdures  
d'estiu  
Fruita de temporada

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

**15**

Espirals amb salsa de tomàquet  
amb pastanagues i remolatxa  
amb ametlla laminada  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Mongeta verda saltada amb allet  
Remenat d'ou i porro  
Fruita natural de temporada

**18**

Amanida d'arròs amb tomàquet  
verd, olives, blat de moro i  
pèsols  
Gall dindi guisat a la jardinera  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruita seca i  
formatge  
Sopa amb cigronets i meravella  
Fruita natural de temporada

**19**

Tallarines campestres amb  
formatge ratllat  
Trita de patates i ceba  
Enciams variats amanits amb  
remolatxa i blat de moro  
logurt natural sense sucre

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

**20**

Amanida de llenties, enciams  
variats, pastanaga ratllada i  
olives  
Pastís de patata amb sofregit  
d'hortalisses  
Fruita de temporada

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

**21**

Crema de pastanaga  
amb rostes de pa al forn  
Hamburguesa de vedella a la  
planxa  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i api  
Fruita de temporada

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

**22**

Pèsols amb porro, ceba i  
cansalada pebrada  
Peix fresc de Mercat  
Verdures saltades  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espinacs amb patates  
Hamburguesa 100% vedella  
Fruita natural de temporada

**25**

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Pollastre al forn amb salsa de  
ceba, poma i suc de taronja  
Fruita de temporada

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

**26**

Bròquil i pastanagues amb  
patata  
Croquetes de cigró casolanes  
Enciams variats amanits amb  
olives verdes i col llombarda  
Fruita de temporada

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

**27**

Llenties estofades amb arròs  
Trita d'espinacs  
Enciams variats amanits amb  
pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

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

**28**

Crema de carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Cuscús amb cigrons i verdures  
d'hivern  
Fruita de temporada

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

**29**

Espaguetis saltats amb verdures  
d'hivern  
Trita amb fruita seca (picada)  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
raves i pastanaga  
Postres d'aniversari

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

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mollera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

# Menú escolar Novembre - 2021



## Dilluns

1

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bròquil i pastanaga al vapor  
Croquetes casolanes  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

2

Mongetes seques amb coliflor i patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
logurt natural sense sucre

i per sopar...  
Guisat de cigrons amb carbassó, ceba, pastanaga i ou dur  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

3

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

i per sopar...  
Amanida al gust  
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i pernil salat  
Plàtan amb xocolata negra

## Dijous

4

Bròquil saltat amb bastonets de pastanaga, blat de moro i salsa de soja  
amb ametlla laminada  
Arròs integral cremós amb carbassa i ceba  
Fruita de temporada

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

## Divendres

5

Col amb patata  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

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

8

Patata amb bledes i cigrons  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Llenties saltades amb pernillet  
Fruita natural de temporada

9

Crema de carbassa amb llavors de carbassa  
Truita de formatge  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
logurt natural sense sucre

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

10

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal casolana a la planxa  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bledes  
Suprema de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

11

Espinacs amb patata  
Pollastre al curri amb guarnició d'arròs integral  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats  
Hamburguesa 100% vedella  
Fruita natural de temporada

12

Pèsols amb porro, ceba i cansalada pebrada  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Truita de ceba  
Fruita natural de temporada

15

Trinxat de la Cerdanya  
Llenties vermelles estofades amb verdures d'hivern  
Fruita de temporada

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

16

Arròs cremós de remolatxa i ceba  
Truita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
logurt natural sense sucre

i per sopar...  
Saltat de vegetals amb dauets de porc i pinya amb salsa al gust  
Fruita natural de temporada

17

Fideus a la cassola  
Hamburguesa d'au a la planxa  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Mongeta tendra, patata i pastanagues  
Remenat d'ou amb alls tendres  
Fruita natural de temporada

18

Bròquil amb patata  
Pilotilles amb tela i pèsols  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruits secs  
Fruita natural de temporada

19

Cigrons estofats amb bledes  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

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

22

Coliflor gratinada amb beixamel  
Pollastre rostit amb patata al caliu  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Llacets amb verdures  
Broquetes de rap i pebrot  
Fruita natural de temporada

23

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
Truita de xampinyons  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa  
Pa amb tomàquet i formatges variats  
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb carbassa i bròquil  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

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

25

Crema de pèsols  
Civada estofada amb verdures d'hivern  
Fruita de temporada

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

26

Sopa de galets petits i cigrons  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Ous ferrats sucats amb pa integral  
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

# Menú escolar Desembre - 2021



## Dilluns

29 Nov

Arròs integral amb verdures  
Gall dindi guisat a la jardinera  
Fruita de temporada

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

## Dimarts

30 Nov

Tallarines campestres amb  
formatge ratllat  
Truita de patates i ceba  
Enciams variats amanits amb  
remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Caldereta de bledes amb  
cigronets i cebeta  
Formatge i pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

1

Llenties estofades  
Pastís de patata amb sofregit  
d'hortalisses  
Enciams variats amanits amb  
raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Sonsos arrebossats amb  
enciam, cogombre i pastanaga  
ratllada  
Fruita natural de temporada

## Dijous

2

Sopa torrada amb pilotilles  
Xai guisat amb ceba i tomàquet  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes  
cruixents  
Cuixetes de pollastre a la  
cassola amb ceba i pastanaga  
Fruita natural de temporada

## Divendres

3

Mongetes seques estofades amb  
pastanagues  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i api  
Fruita de temporada

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

6

7

8

9

10

Crema de carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Cuscús amb cigrons i verdures  
d'hivern  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i poma  
Llobarro al forn  
Fruita natural de temporada

Espaguetis saltats amb verdures  
d'hivern  
amb fruita seca (picada)  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
pastanaga i blat de moro  
Postres d'aniversari

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

13

14

15

16

17

Crema de pastanaga i carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa  
vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i formatge  
Cigrons saltats amb panses,  
pinyons  
Fruita natural de temporada

Mongetes seques amb coliflor i  
patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Enciams variats amanits amb  
remolatxa i blat de moro  
logurt natural sense sucre

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Truita de pebrots  
Fruita natural de temporada

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

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

Bròquil saltat amb bastonets de  
pastanaga, blat de moro i salsa  
de soja  
amb ametlla laminada  
Arròs integral cremós amb  
carbassa i ceba  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de  
temporada  
Bistec de vedella a la planxa  
Fruita natural de temporada

Col amb patata  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Nuggets casolans amb salsa de  
iogurt i espècies  
logurt amb anacards

20

21

22

23

24

Patata amb bledes i cigrons  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de fideus  
Gall dindi amb samfaina  
Fruita natural de temporada

Crema de carbassa  
amb llavors de carbassa  
Truita de formatge  
Enciams variats amanits amb col  
llombarda i blat de moro  
logurt natural sense sucre

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

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

i per sopar...  
Crema de carbassa i moniato  
Seitons arrebossats  
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, fruita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.