

Gener

DEL 10 AL 14 DE
GENERDEL 17 AL 21 DE
GENERDEL 24 AL 28 DE
GENER

31 DE GENER

DILLUNS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
pebrot vermell i verd)
TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

logurt

ARRÒS AMB BOLETS
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, xampinyons)
**HAMBURGUESA
MIXTA**
amb enciam i remolatxa

logurt

ESPAGUETIS AL PESTO**CROQUETES DE
BACALLÀ**amb enciam i pastanaga
logurt

**LLENTIES AMB
VERDURES**
(all, tomàquet, ceba,
pebrot verd i carbassa)
TRUITA DE PATATA
amb enciam i pastanaga

logurt

DIMARTS

**TRINXAT DE COL I
PATATA****BOTIFARRA**
amb escarola, olives

Fruita del temps

**CIGRONS A LA
CATALANA****POLLASTRE AL FORN**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES**MANDONGUILLES
A LA JARDINERA**

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE PASTANAGA
**PAELLA DE VERDURES I
PEIX** (all, tomàquet, ceba,
pebrot verd i vermell,
pèsols i bacallà)

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES**TRUITA DE CARBASSÓ**
amb escarola i olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSETA
CASOLANA DE
PASTANAGA I
TOMÀQUET**

LLENGUADINA AL FORN
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

**ESPIRALS AMB
SOFREGIT DE
VERDURES** (ceba,
tomàquet, pebrot verd)
BACALLÀ AL FORN
amb xampinyons
Fruita del temps

**SOPA BROU D'AU AMB
PASTA****LLUÇ A LA ROMANA**
amb patata dau

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES** (ceba,
pastanaga, patata i
carbassa)

TRUITA DE PERNIL
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

DIVENDRES

**MONGETA VERDA AMB
PATATA**

**PERNILETS DE
POLLASTRE GUIATS
AL ROMANÍ**
amb pastanaga ratllada i
blat de moro
Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

**GALL D'INDI ESTOFAT
AMB SALSA DE
PASTANAGA I XIRIVIA**
Fruita del temps

**COLIFLOR AMB
PATATA**

**POLLASTRE A LA
LLIMONA**
amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

Encetem
el segon
trimestre
del curs!
A l'espai
del
migdia
d'hem,
juguem i
aprehem



Fem servir fruites i verdures de temporada i proximitat.
Les carns que oferim són de granges de proximitat.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Mini pizzes de moniato i formatge.

ARRÒS saltat amb carxofes i trossets de truita a la francesa.

Lluç al forn amb xips de moniato i col saltada.

Roll d'espinacs amb formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb fideus integrals

Truita de carxofes amb guarnició de tempeh de cigrons

Crema de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de formatge emmental

Gall d'indi al forn amb poma i coliflor rostides.

Crema de carbassa i porro amb crostons de pa.

Creps de pernil i formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de lentilles, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata