

# Menú escolar Setembre - 2022



## Dilluns

5

Arròs amb salsa de tomàquet  
Nuggets de carn vegetal  
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

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

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

## Dimecres

7

Mongeta tendra 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

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

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

## Divendres

9

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

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

12

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

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

13

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...  
Arròs saltat amb hortalisses  
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro  
Iogurt natural amb ametlles

14

Crema de carbassa  
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki  
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 bonitoll  
Fruita natural de temporada

19

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons 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

Cigrons estofats amb espinacs  
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  
Fruita de temporada

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  
Iogurt natural

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

26

Lentilles estofades  
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 esmicolada  
Fruita natural de temporada

27

Espaguets 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 lentilles 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

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

30

Cigrons estofats amb espinacs  
Croquetes casolanes de mill i verdures  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Purè de moniato i pastanaga  
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 seïtò. 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 - 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 meravel·la  
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  
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sipia 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**

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
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  
Fruita de temporada

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  
logurt natural

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

**17**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Nuggets de carn vegetal  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
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  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
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**

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

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

**24**

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...  
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  
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki  
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**

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...  
Amanida al gust  
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i pernil salat  
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 Novembre - 2022



## Dilluns

### 31 Oct

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons 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

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

i per sopar...  
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba  
Calamars a la romana  
Castanyes, moniatos 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

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

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

### 7

Lenties estofades  
Truita 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

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...  
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

Arròs cremós amb carbassa i ceba  
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

Cigrons estofats amb espinacs  
Croquetes casolanes de mill i verdures  
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 verdures  
Ous ferrats sucats amb pa integral  
Fruita natural de temporada

### 15

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

### 16

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  
Broquetes de rap i pebrot  
Fruita natural de temporada

### 17

Sopa de lluç i crancs amb arròs  
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

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

### 18

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

### 21

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

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

### 22

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
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 meravel·la 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)  
Fruita de temporada

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

### 25

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

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Rodó de vedella al forn amb purè de castanyes  
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, 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 - 2022



## Dilluns

### 28 Nov

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Nuggets de carn vegetal  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i brie  
Trita 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

Mongeta tendra 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

Lenties estofades amb arròs  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
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  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
logurt natural

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

### 6

### 7

Crema de carbassa  
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki  
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  
Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de fideus  
Trita 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

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

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

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

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

### 19

Llenties estofades  
Trita 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

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