

# Menú escolar Setembre - 2024

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Arròs amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Puré de bròquil i pastanaga  
Sonsos arrebossats  
Fruita natural de temporada

Llentíes estofades  
Filet de gall dindi arrebossat  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida juliana de colors  
Pastis de patata, carn picada de vedella i xampinyons gratinat al forn  
Fruita natural de temporada

Sopa de carn amb pistons  
Fricandó de vedella amb xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres  
Ous farcits de tonyina i olives verdes  
Fruita natural de temporada

Llacets amb beixamel i formatge  
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja  
Fruita de temporada

i per sopar...  
"Gazpacho"  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat  
logurt natural amb síndria

16

17

18

19

20

Sopa de fideus  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Puré de bròquil i pastanaga  
Llom de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat  
Salsitxes de porc a la planxa  
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
"Gazpacho"  
Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu  
logurt natural amb ametlles

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
logurt natural

i per sopar...  
Patates al forn amb ceba  
Falafel  
amb salsa tzatziki  
Fruita natural de temporada

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

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

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Ous farcits d'estiu  
Fruita natural de temporada

23

24

25

26

27

Llentíes estofades  
Trita de patata i fonoll  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Orada al forn amb moniato  
logurt natural

Sopa de fideus  
Filet de gall dindi a la planxa amb salsa de tomàquet casolana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

Coliflor gratinada amb beixamel  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina  
Filet de porc amb salsa de formatge  
Fruita natural de temporada

Paella mixta d'arròs (pollastre, sípia i gambes)  
Croquetes d'espinacs  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Fruita de temporada

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

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses  
Bistec de vedella a la planxa  
Alvocat i tomàquet amanit  
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 lluc, mare de lluc, 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 Octubre - 2024

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens



## Dilluns

### 30 Set

Macarrons a la bolonyesa vegetal  
Nuggets de bròquil i formatge  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

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

## Dimarts

### 1

Espinacs amb patata  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

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

## Dimecres

### 2

Arròs xinès  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

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

## Dijous

### 3

Amanida juliana de colors  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

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

## Divendres

### 4

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Truita de pernil cuit  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

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

### 7

Pèsols guisats amb patates  
Calamars a la romana casolans  
Pastanaga ratllada, blat de moro, dauets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de meravel·la  
Gall dindi amb ceba, all i llorer al forn  
Fruita natural de temporada

### 8

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita de verduretes  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives  
Librets de porc farcits de pernil cuit  
Patata al caliu  
Fruita de temporada

### 9

Tallarines campestres amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
logurt natural

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

### 10

Bròquil i pastanagues amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

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

### 11

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Pollastre al forn amb ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

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

### 14

Fideus integrals amb verduretes  
Croquetes de cigrò casolanes amb salsa tzatziki  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
logurt natural

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

### 15

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

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

### 16

Arròs amb verduretes  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

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

### 17

Mongeta tendra amb patata  
Salsixes de porc amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

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

### 18

Llenties estofades  
Truita de patata i ceba  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

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

### 21

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

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

### 22

Sopa amb meravel·la integral  
Fricandó de vedella amb xampinyons  
Fruita de temporada

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

### 23

Llacets amb beixamel i formatge  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdura de temporada amb patata  
Truita amb formatge  
Fruita natural de temporada

### 24

Cigrons estofats amb espinacs  
Filet de gall dindi arrebossat  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

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

### 25

Bledes amb patata  
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruita seca i formatge  
Sandvitx d'alvocat, olivada i boníol  
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, mullera, 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 verduretes, 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 - 2024

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens



## Dilluns

### 28 Oct

Risotto de formatges  
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bròquil i pastanaga al vapor  
Llom de salmó amb compota de poma  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

### 29 Oct

Fesolets amb verdurettes  
Trita de patata i ceba  
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de fideus  
Filet de gall dindi arrebossat  
Carbassó arrebossat  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

### 30 Oct

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

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

## Dijous

### 31 Oct

Crema de moniato, pastanaga i ceba  
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Espirals amb verdures  
Falafel al forn  
Fruita natural de temporada

## Divendres

### 1

### 4

Llenties estofades  
Trita de patata i fonoll  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
Iogurt natural

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

### 5

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

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

### 6

Coliflor gratinada amb beixamel  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Escalopa de vedella  
Patata al caliu  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita natural de temporada

### 7

Paella mixta d'arròs (pollastre, sípia i gambes)  
Croquetes d'espinacs  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Fruita de temporada

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

### 8

Sopa de fideus  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita de temporada

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

### 11

Macarrons a la bolonyesa vegetal  
Nuggets de bròquil i formatge  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs saltat amb hortalisses  
Broquetes de rap i pebrot  
Fruita natural de temporada

### 12

Espinacs amb patata  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

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

### 13

Arròs xinès  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Iogurt natural

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Trita de formatge amb Cuscús de verdures  
Fruita natural de temporada

### 14

Amanida juliana de colors  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bledes amb patata  
Conill al forn  
Fruita natural de temporada

### 15

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Trita de permil cuit  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

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

### 18

Pèsols guisats amb patates  
Calamars a la romana casolans  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

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

### 19

Arròs amb salsa de tomàquet  
Trita de verdures  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Iogurt natural

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

### 20

Tallarines camperes amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

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

### 21

Bròquil i pastanagues amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

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

### 22

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Pollastre al forn amb ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Sípia a la planxa amb all i julivert  
Albergínia a la planxa  
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.



## Dilluns

### 25 Nov

Fideus integrals amb verdures  
Croquetes de cigrò casolanes amb salsa tzatziki  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i brie  
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

### 26 Nov

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

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada  
Remenat d'ous, ceba i xampinyons  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

### 27 Nov

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Falafel al forn  
Albergínia arrebossada  
Fruita natural de temporada

## Dijous

### 28 Nov

Mongeta tendra amb patata  
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates gratinat  
Llom de salmó a la planxa  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita natural de temporada

## Divendres

### 29 Nov

Llenties estofades  
Trita de patata i ceba  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Postres d'aniversari

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

### 2

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca  
Orada al forn amb llimona  
Fruita natural de temporada

### 3

Sopa amb meravella integral  
Fricandó de vedella amb xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Patata al caliu  
logurt amb anacards

### 4

Llacets amb beixamel i formatge  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bledes amb patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada  
Mel i mató

### 5

Cigrons estofats amb espinacs  
Filet de gall dindi arrebossat  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bròquil  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

### 6

### 9

Risotto de formatges  
Falafel amb salsa tzatziki  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

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

### 10

Fesolets amb verdures  
Trita de patata i ceba  
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Fruita de temporada

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

### 11

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
logurt natural

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

### 12

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

i per sopar...  
Amanida al gust  
Trita de patates i ceba  
Fruita natural de temporada

### 13

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

i per sopar...  
Sopa casolana de fideus  
Seitons arrebossadets  
Fruita natural de temporada

### 16

Llenties estofades  
Trita de patata i ceba  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i olives  
Anelles de calamar a la planxa amb cuscús  
logurt natural amb ametlles

### 17

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca  
Falafel al forn  
Fruita natural de temporada

### 18

Coliflor gratinada amb beixamel  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Patata al caliu  
logurt amb anacards

### 19

Paella mixta d'arròs (pollastre, sípia i gambes)  
Croquetes d'espinacs  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Trita de patata i carbassó  
Alvocat i tomàquet amanit  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

### 20

Caldo de nadal amb galets  
Pollastre de Nadal amb panses i prunes  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Patates xips  
Neules i torrons

i per sopar...  
Crema de porros i rostes de pa  
Llom de salmó amb compota de poma  
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.