

Menú escolar **Abril - 2024**

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

**Dilluns****1****Dimarts****2****Dimecres****3****Dijous****4****Divendres****5**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Fregidets d'abadejo  
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Col amb patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

Llenties estofades amb patates  
Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i olives  
Porc amb salsa de formatge  
Fruita natural de temporada

Crema de carbassó amb rostes de pa al forn  
Pollastre al forn amb ceba  
Patates a grills al forn amb espècies  
Fruita de temporada

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

Tallarines camperes amb formatge ratllat  
Fruita de patata i ceba  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de verdures amb pistons  
Sardines fresques al forn  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

**8**

Pèsols guisats amb patates  
Fruita de formatge  
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives negres, formatge fresc, oli i orenga amb fulles d'enciam meravella  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga  
Fruita natural de temporada

**9**

Arròs xinès  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Llenties amb verdures  
Filet de gall dindi a la planxa amb compota de poma i canyella  
Fruita natural de temporada

**10**

Coliflor amb patata amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

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

**11**

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

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

**12**

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat  
Filet de gall dindi arrebossat  
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres  
logurt natural

i per sopar...  
Saltat de verdura i patata de temporada  
Seitons al forn amb all i julivert  
Fruita natural de temporada

**15**

Arròs amb verdures  
Fruita a la francesa  
Rodanxetes de tomàquet, olives verdes i cogombre amanides amb oli d'oliva i orenga  
logurt natural

i per sopar...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Bistec de vedella a la planxa  
Guacamole amb torradeta de pa  
Fruita natural de temporada

**16**

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa d'au amb meravella  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

**17**

Cigrons estofats amb patates  
Filet de gall dindi arrebossat  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Croquetes d'espínacs  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

**18**

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

i per sopar...  
Amanida variada  
Orada al forn amb moniato  
Fruita natural de temporada

**19**

Bròquil amb patata  
Vedella estofada amb verdures  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Remenat d'ous amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

**22**

Llenties estofades  
Fruita de carbassó i ceba  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Seitons arrebossats  
Amanida verda d'enciams variats i vegetals  
Fruita natural de temporada

**23**

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

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Falafel al forn  
Xips de xirivia i pastanaga  
Fruita natural de temporada

**24**

Pèsols i patata (amb maionesa opcional)  
Cuixa de pollastre a la planxa  
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...  
Cuscús amb verdures i ametlles  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

**25**

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

i per sopar...  
Amanida d'arròs completa  
Sonsos arrebossats  
Fruita natural de temporada

**26**

Sopa de lletres  
Llom de porc a la planxa  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Fruita de patata i ceba  
logurt natural amb sàndria

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.

Menú escolar **Maig - 2024**

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

**Dilluns****29 Abril**

Mongeta tendra amb patata  
Fideuà de peix  
amb salsa alliooli  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Pollastre al forn  
Xips de xirivía i moniato  
Fruita natural de temporada

**Dimarts****30 Abril**

Lenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
logurt natural

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

**Dimecres****1****Dijous****2**

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Fruita a la francesa  
Fulles d'enciams variats amb  
dauets de pebrot vermell 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

**Divendres****3**

Crema de carbassó  
amb rostes de pa al forn  
Llom de porc al forn amb salsa  
d'ametlles  
Patates a grills al forn amb  
espècies  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patates guisades amb bacallà  
logurt amb ametlles

**6**

Amanida camperola de patata  
(tomàquet vermell, blat de moro i  
olives verdes i negres)  
Aletes de pollastre amb soia, mel  
i llimona  
Xips de xirivía i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Hummus amb bastonets de pa  
integral  
Saltat de verdures  
logurt natural

**7**

Espaguets integrals amb salsa  
de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb  
cogombre, pastanaga ratllada i  
olives negres  
logurt natural

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

**8**

Crema de carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de pasta integral  
Fruita de pebrots  
Fruita natural de temporada

**9**

Pèsols guisats amb patates  
Fruita de carbassó i ceba  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Gall dindi guisat amb  
xampinyons i pastanagues  
Fruita natural de temporada

**10**

Mongeta tendra amb pastanaga i  
patates  
Filet de gall dindi arrebossat  
Pastanaga ratllada, blat de moro,  
trossets de nous i fulles  
d'enciams romana  
Fruita de temporada

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

**13**

Macarrons a la napolitana amb  
formatge ratllat  
Fruita de verdures  
Pastanaga ratllada, blat de moro,  
trossets de nous i fulles  
d'enciams romana  
logurt natural

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

**14**

Amanida d'arròs amb pastanaga  
i blat de moro  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Falafel al forn  
Cogombre i pastanaga  
Fruita natural de temporada

**15**

Cigrons estofats amb patates  
Filet de gall dindi arrebossat  
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 tomàquet, nous i  
olives  
Fruita de patata i ceba  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

**16**

Espinacs amb patata  
Pollastre al forn amb ceba  
Fruita de temporada

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

**17**

Mongetes seques estofades amb  
pastanagues  
Filet de carn magra de porc a la  
planxa  
Fulles d'enciams variats amb  
cogombre, pastanaga ratllada i  
olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Orada al forn amb pèsols i  
pastanaga baby  
Fruita natural de temporada

**20**

Sopa d'au amb arròs  
Filet de lluç al forn amb salsa  
verda  
Fulles d'enciams variats amb  
cogombre, pastanaga ratllada i  
olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Llenguado a la planxa amb  
pebrot escalivat  
Fruita natural de temporada

**21**

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

i per sopar...  
Arròs amb verdures  
Remenat d'ous amb patata, ceba  
i pebrot i torradeta de pa  
Mel i mató

**22**

Lenties estofades amb patates  
Pollastre rostit amb verdures i  
herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs amb verdures  
Remenat d'ous amb patata, ceba  
i pebrot i torradeta de pa  
Mel i mató

**23**

Hummus de cigrons amb  
bastonets de pastanaga i pa  
torrat  
Fruita de patata i ceba  
Fulles d'enciams variats amb  
dauets de pebrot vermell i blat de  
moro  
Fruita de temporada

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

**24**

Coliflor amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Rodanxetes de tomàquet madur,  
amb olives negres, formatge  
fresc, oli i orenga amb fulles  
d'enciam meravella  
logurt natural

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita  
seca  
Bistec de vedella 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, 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.

## Dilluns

## 27 Maig

Mongeta tendra amb patata  
Fideuà de peix  
amb salsa alliooli  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa amb meravel·la integral  
Pinxos de rap i pinya  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

## 28 Maig

Pèsols i patata (amb maionesa  
opcional)  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

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

## Dimecres

## 29 Maig

Amanida juliana de colors  
Llom de porc al forn amb salsa  
d'ametlles  
Patates a grills al forn amb  
espècies  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassó  
Truita de patata i ceba  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

## Dijous

## 30 Maig

Crema de carbassó  
amb rostes de pa al forn  
Bolonyesa de llienties amb purè  
de patata gratinat  
Fruita de temporada

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

## Divendres

## 31 Maig

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Truita de formatge  
Fulles d'enciams variats amb  
daüets de pebrot vermell i blat de  
moro  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida de tomàquet  
Pizza casolana amb  
xampinyons, mozzarella, olives i  
pernil salat  
Fruita natural de temporada

## 3

Amanida de llienties, enciams  
variats, pastanaga ratllada i  
olives  
Truita de patata i ceba  
Fulles d'enciams variats amb  
daüets de pebrot vermell i blat de  
moro  
Fruita de temporada

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

## 4

Macarrons a la napolitana amb  
formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet, olives  
negres i amanides amb oli d'oliva  
i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa  
Filet de gall dindi al forn amb  
salsa verda  
logurt amb ametlles

## 5

Crema de carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Aletes de pollastre amb soia, mel  
i llimona  
Fulles d'enciams variats amb  
cogombre, pastanaga ratllada i  
olivetes negres  
Fruita de temporada

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

## 6

Mongeta tendra amb pastanaga i  
patates  
Arròs a la cassola amb fesols i  
verdures  
Fruita de temporada

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

## 7

Pèsols guisats amb patates  
Filet de gall dindi arrebossat  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
logurt natural

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

## 10

Espaguetis integrals amb salsa  
de formatges  
Truita de verdures  
Fulles d'enciams variats amb  
daüets de pebrot vermell i blat de  
moro  
logurt natural

i per sopar...  
"Gaspacho"  
Croquetes casolanes  
Patata al caliu  
Fruita natural de temporada

## 11

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Pastanaga ratllada, blat de moro,  
trossets de nous i fulles  
d'enciams romana  
Fruita de temporada

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

## 12

Crema de carbassó  
amb rostes de pa al forn  
Bolonyesa de llienties amb purè  
de patata gratinat  
Fruita de temporada

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

## 13

Espinacs amb patata  
Cruxents de pollastre arrebossat  
casolans  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa barrejada (verdures i carn  
del caldo amb pistons)  
Fruita natural de temporada

## 14

Mongetes seques saltades amb  
all i julivert  
Vedella estofada amb verdures  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Trinxat de la Cerdanya  
Sandvitx d'alvocat, olivada i  
boníol  
Fruita natural de temporada

## 17

Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Truita de carbassó i ceba  
Fulles d'enciams variats amb  
cogombre, pastanaga ratllada i  
olivetes negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de porros i rostes de pa  
Llom de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

## 18

Llienties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Pastanaga ratllada, blat de moro,  
trossets de nous i fulles  
d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i  
olives  
Porc amb salsa de formatge  
Fruita natural de temporada

## 19

Amanida juliana de colors  
Gall dindi guisat amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espirals amb pesto  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

## 20

Mongeta tendra amb patata  
Filet de lluç amb ceba, all i llore  
al forn  
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...  
Sopa de verdures amb pistons  
Sardines fresques al forn  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

## 21

Espirals bullits amb oli d'oliva  
amb els ingredients per  
l'amanida  
Cuixa de pollastre a la planxa  
amb maionesa  
amb salsa de tomàquet  
casolana  
Patates xips  
logurt natural

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita  
seca esmicolada  
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.