

Dilluns

3

Pèsols guisats amb patates
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i
pinya
Orada al forn amb llimona
Xips de moniato
Fruita de temporada

Dimarts

4

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 amb formatge i
pipes
Pastís de patata, verdures i carn
gratinat
Fruita de temporada

Dimecres

5

Sopa de galets petits i cigrons
Rodó de vedella al forn amb
patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Tomàquet amanit amb
mozzarella
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita de temporada

Dijous

6

Paella mixta d'arròs (pollastre,
sípia i gambes)
Croquetes d'espinacs
Fulles d'enciams variats amb
remolabxa crua, pastanaga
ratllada i olivetes negres
iogurt natural

i per sopar...
Sopa amb lletres
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

Divendres

7

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

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Sípia a la planxa i patata al caliu
Fruita de temporada

10

Llenties estofades
Trita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossats
Cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

11

Risotto de formatges
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
iogurt natural

i per sopar...
Cintes de carbassó amb
tomàquets secs saltats
Trita de patata i ceba
Fruita de temporada

12

Purè de cigrons amb pa torrat
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la
planxa
Fruita de temporada

13

Col amb patata
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...
Salsixes de porc al forn
Escalivada de pebrot vermell i
albergínies
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita de temporada

14

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

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus
de patata i ceba
Anelles de calamar a la planxa
Fruita de temporada

17

Sopa amb arròs integral
Trita de verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
iogurt natural

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca
Llom de bacallà amb salsa de
tomàquet
Fruita de temporada

18

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...
Sopa casolana de fideus
Gall dindi amb samfaina
Fruita de temporada

19

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Trita de pebrots
Fruita de temporada

20

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Vedella estofada amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de temporada

21

Cigrons estofats amb patates
Pollastre al forn amb ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó
Conill amb allioli
Fruita de temporada

24

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

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

25

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

26

Bròquil amb patata
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita de temporada

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

27

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

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

28

Fideuà (sípia i gambes)
amb allioli
Llom de porc a la planxa
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
iogurt natural

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
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, sorrell, 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 Març - 2025

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



Dilluns

31

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

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

Dimarts

1 Abril

Dimecres

2 Abril

Dijous

3 Abril

Divendres

4 Abril

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.