

Maig

DEL 2 AL 6 DE
MAIG

DEL 9 AL 13 DE
MAIG

DEL 16 AL 20 DE
MAIG

DEL 23 AL 27 DE
MAIG

DEL 30 AL 31
DE MAIG

DILLUNS

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó i pèsols)
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

MACARRONS AMB TOMÀQUET (formatge ratllat opcional)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
amb amanida
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
CROQUETES VEGETALS AMB SALS DE IOGURT
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)
OUS GRATINATS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
Fruita del temps

FIDEUÀ DE VERDURES (fideus integrals, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd)
SEITONS EN TEMPURA
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMARTS

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam, remolatxa
Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
GALL D'INDI ESTOFAT
amb patata dau i pastanaga
Fruita del temps

PAELLA DE VERDURES
(amb pèsols, pebrot verd i vermell, ceba, tomàquet,)
LLOM ESTOFAT
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

BROCOLI I AMB PATATA
POLLASTRE GUISAT
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

AMANIDA DE PATATA
(patata, pèsols, pastanaga, olives, maionesa)
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMECRES

COLIFLOR AMB PATATA A L'ALLET
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ
amb enciam i olives
Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB PATATA
LLUÇ AL FORN
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS
(tomàquet, pastanaga, olives, blat de moro i cogombre)
TRUITA FRANCESA
amb carbassó arrebossat
Fruita del temps

JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS
HAMBURGUESA AMB PATATES FREGIDES I AMANIDA (enciam, blat de moro, tomàquet i olives)
BATUT DE PLÀTAN

DIJOUS

PÈSOLS AMB PERNIL
AMANIDA D'ESPIRALS
(tomàquet, olives, blat de moro)
Fruita del temps

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, formatge i crostons)
MONGETA BLANCA ESTOFADES AMB VERDURES
(all, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

LLACETS AMB SOFREGIT DE VERDURES
(tomàquet, carbassó, pebrot verd i ceba)
PEIX FRESC AL FORN
amb tomàquet amanit
Fruita del temps

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
BACALLÀ AL FORN
amb amanida
Fruita del temps

DIVENDRES

AMANIDA de tomàquet, olives i formatge
CIGRONS A LA CATALANA
(amb sofregit de tomàquet casolà i ceba i trossets d'ou dur)
iogurt

GASPATXO SUAU DE SÍNDRIA
PIZZA
iogurt

VERDURA TRICOLOR
(coliflor, pastanaga i mongeta verda)
POLLASTRE AL FORN
amb patates fregides
Pastís d'aniversari

AMANIDA GREGA
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
(pebrot verd i vermell, pastanaga, olives i tomàquet)
iogurt



Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.
Un cop al mes es servirà peix fresc.



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida d'espíral amb salsa de iogurt

Torrada amb escalivada i seitons en tempura.

Coca amb verdura al forn i pollastre.

Salmó amb cuscús i verdures.

Pasta amb carbassó, ametlles i mozzarella.

"Quesadilles" de pollastre, verdures saltades i blat de moro.

Pèsols amb coliflor i pastanaga i ou dur.

Mongeta tendra saltada amb pernil i truita de carbassó.

Arròs integral al vapor amb pèsols, pastanaga i ou dur.

Hummus de cigrons amb palets de verdures.

Mongeta tendra amb patata i pastanaga i truita francesa.

Crema de lentilles vermelles amb porro i pastanaga.