

Maig

DE L'1 AL 5 DE
MAIG

DEL 8 AL 12 DE
MAIG

DEL 15 AL 19 DE
MAIG

DEL 22 AL 26 DE
MAIG

DEL 29 AL 31 DE
MAIG

DILLUNS

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE VERDURES I
PATATA
amb amanida
Fruita del temps

MACARRONS AMB
SOFREGIT DE
VERDURES

(tomàquet, carbassó,
pebrot verd i ceba)
PEIX AL FORN
amb amanida
Fruita del temps

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i
pèsols)

OUS GRATINATS AMB
TOMÀQUET I
FORMATGE
Fruita del temps

ESPIRALS AMB
TOMÀQUET

SEITONS EN
TEMPURA
amb enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA
amb amanida

Fruita del temps

ESPAGUETIS AMB
TOMÀQUET I OLIVES

GALL D'INDI AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

**DIA MUNDIAL
CELIAQUIA**
AMANIDA VARIADA

ARRÒS A LA CASSOLA
(amb pèsols, pebrot verd i
vermell, ceba, tomàquet,
contracuíxa de pollastre)
Fruita del temps

AMANIDA VARIADA
(tomàquet, olives, tonyina,
pastanaga ratllada i enciam)

LLENTIES
ESTOFADES AMB
VERDURES
(pebrot verd i vermell,
pastanaga, olives i
tomàquet)
Fruita del temps

AMANIDA RUSSA

POLLASTRE AMB
SALSETA DE
VERDURES
Fruita del temps

DIMECRES

MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL

amb enciam, remolatxa i
blat de moro

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATA

PEIX AL FORN
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

AMANIDA DE LLENTIES
(tomàquet, pastanaga,
olives, blat de moro i
cogombre)

TRUITA FRANCESA
amb formatge
Fruita del temps

CREMA DE PÈSOLS

PEIX FRESC
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CIGRONS AMB
VERDURES

TRUITA DE PERNIL
amb amanida

Fruita del temps

DIJOUS

CREMA DE CARBASSÓ

PEIX AL FORN
AMB PURÉ DE PATATA I
PASTANAGA

Fruita del temps

AMANIDA AMB OU DUR
I OLIVES

CIGRONS ESTOFATS

Fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
(coliflor, pastanaga i
mongeta verda)

LLOM AL FORN
amb patates fregides
Fruita del temps

**JORNADA
GASTRONÒMICA
XINA**
FIDEUS AMB VERDURES

TIRES DE POLLASTRE
ARREBOSSAT I SALSA
AGREDOLÇA
FLAM

DIVENDRES

CIGRONS AMB
VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA
amb enciam i tomàquet

logurt

ARRÒS AMB VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
Amb amanida

logurt

ANIVERSARIS
CREMA DE VERDURES

PIZZA

PASTÍS D'ANIVERSARI

FESTIU



Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.
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

Carn

Ou

Fruïta

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

Fruïta

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

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb brocoli i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Saltat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amañit.