

# Menú escolar Octubre - 2023

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



## Dilluns

2

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de meravella  
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

3

Crema de pastanaga i carbassa  
Llenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives  
Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

## Dimecres

4

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda  
logurt natural

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

## Dijous

5

Fesolets amb verdures  
Llom de porc a la planxa  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

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

## Divendres

6

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

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

9

Crema de carbassó  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

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

10

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Truita de permil cuit  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

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

11

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

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

12

13

16

Fideuà (sípia i gambes)  
Calamars a la romana  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

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

17

Arròs integral amb salsa tomàquet  
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

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

18

Llenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda  
logurt natural

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

19

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Truita de patata i carbassó  
Enciams variats amanits amb pastanaga 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

20

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruita seca i formatge  
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonitol  
Fruita natural de temporada

23

Bròquil amb patata  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

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

24

Llenties estofades amb arròs  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

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

25

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
logurt natural

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

26

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema d'albergínia  
Falafel al forn  
Fruita natural de temporada

27

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  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida al gust  
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i permil salat  
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.

# Menú escolar Novembre - 2023

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



## Dilluns

### 30 Oct

Mongeta tendra amb patata  
Bastonets de lluç arrebossats  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Pollastre al forn amb verdurettes  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

### 31 Oct

Crema de pastanaga i carbassa  
Llenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba  
Calamars a la romana  
Castanyes, moniats i panellets  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

### 1

## Dijous

### 2

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Trita de verduretes  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de verduretes amb pistons  
Llom de salmó a la planxa  
Patata al caliu  
Fruita natural de temporada

## Divendres

### 3

Fesolets bullits amb oli d'oliva  
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bledes  
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada  
Mel i mató

### 6

Puré de bledes i patata amb rostes de pa al forn  
Espirals amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

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

### 7

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

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

### 8

Pèsols guisats amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
logurt natural

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

### 9

Sopa de lluç i crancs amb arròs  
Pollastre rostit amb verduretes i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

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

### 10

Bròquil amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

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

### 13

Amanida juliana de colors  
Fideuà de peix  
Fruita de temporada

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

### 14

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn  
Trita de patata i carbassó  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives  
Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

### 15

Llenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda  
amb Cuscús de verduretes  
Fruita natural de temporada

### 16

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bledes  
Trita de formatge  
Fruita natural de temporada

### 17

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Gall dindi guisat a la jardinera  
Pollastre al forn  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

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

### 20

Llenties estofades amb arròs  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

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

### 21

Crema de bròquil, patata i pastanaga  
amb rostes de pa al forn  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

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

### 22

Sopa d'au amb meravella  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda  
Fruita de temporada

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

### 23

Mongetes seques estofades amb verduretes  
Pollastre al forn amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

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

### 24

Mongeta tendra amb patata  
Gall dindi guisat a la jardinera  
Pastres d'aniversari

i per sopar...  
Sopa casolana de pistons  
Sipia 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, 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.



## Dilluns

### 27 Nov

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Trita de verdures  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i brie  
Bunyols de bacallà  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

### 28 Nov

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn  
Llenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Fideus integrals amb verdures  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada i bolets  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

### 29 Nov

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Iogurt natural

i per sopar...  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Trita amb formatge  
Albergínia arrebossada  
Fruita natural de temporada

## Dijous

### 30 Nov

Cigrons estofats amb espinacs  
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates gratinat  
Sonsos arrebossats amb enciam, cogombre i pastanaga ratllada  
Fruita natural de temporada

## Divendres

### 1

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Pinxo amb daus de porc i pinya  
Mel i mató

### 4

Purè de bledes i patata  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cigrons saltats amb panses, pinyons  
Orada al forn amb llimona  
Fruita natural de temporada

### 5

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

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

### 6

### 7

### 8

### 11

Mongeta tendra amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

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

### 12

Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

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

### 13

Llenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Iogurt natural

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

### 14

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

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

### 15

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

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

### 18

Llenties estofades amb arròs  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda  
Fruita de temporada

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

### 19

Crema de bròquil, patata i pastanaga amb rostes de pa al forn  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

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

### 20

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

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Filet de gall dindi arrebossat  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

### 21

## VACANCES DE NADAL

### 22

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.