

Menú escolar

Octubre - 2025

Menú Base Escola Canigó -
Sant Just Ecològic PDC-B

Dilluns

6

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Vedella estofada amb verdures
Fruita de temporada

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

Dimarts

7

Bledes amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Llibrets de porc farcits de pernil cuit
Patata al caliu
Fruita de temporada

Dimecres

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural

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

Dijous

9

Cigrons estofats amb verdures
Trita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Gall dindi amb ceba, all i lloret al forn
Fruita natural de temporada

Divendres

10

Crema de verdures de temporada
Pollastre guisat amb xampinyons
Fruita de temporada

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

13

Llenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

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

14

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

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

15

Tallarines campestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural

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

16

Paella mixta d'arròs (pollastre, sipia i gambes)
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada
Fruita natural de temporada

17

Cigrons estofats amb verdures
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

20

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de verdures
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

21

Llenties estofades amb patates amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

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

22

Arròs amb verduretes
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
logurt natural

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

23

Mongeta tendra amb patata
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

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

24

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Calamars a la romana
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

27

Espirals a la napolitana
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

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

28

Bròquil amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

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

29

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

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

30

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

31

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...
Trita de patata i ceba
Pa amb 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, 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.