

MENÚ DE TARDOR

CURS 2022-2023

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 Del 5 al 9 de setembre Del 3 al 7 d'octubre Del 31 d'octubre al 4 de novembre Del 28 de novembre al 2 de desembre	Macarrons amb salsa de tomàquet i orenga Filet de lluç a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam trocadero amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada amb patates (mongeta tendra, bledes o espinacs) Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam romà amb canonges Fruita del temps	Crema de carbassó amb rostos de pa torrat Croquetes de pernil Amanida d'enciam iceberg i cogombre Fruita del temps	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i pernil dolç) Pollastre al forn amb allada Albergínies arrebossades logurt natural	Cigrons tebis amb oli d'alfàbrega fresca Ous farcits amb tonyina i salsa de tomàquet Fruita del temps
SETMANA 2 Del 12 al 16 de setembre Del 10 al 14 d'octubre Del 7 al 11 de novembre Del 5 al 9 de desembre	Sopa de brou vegetal Filet de lluç arrebossat Amanida d'enciam fulla de roure i endívies Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Aletes de pollastre rustidas (P3 i P4 contracuixa de pollastre) amb daus de patates Fruita del temps	Llenties guisades amb hortalisses Truita de patates Amanida d'enciam iceberg amb tomàquet i llavors de girasol Fruita del temps	Espirals amb salsa de bolets Calamars a l'andalusa Patates amb herbes provençals Fruita del temps logurt natural	Verdura de temporada amb patata (mongeta tendra, bledes o espinacs) Mandonguilles de pollastre amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam romà i blat de moro Fruita del temps
SETMANA 3 Del 19 al 23 de setembre Del 17 al 21 d'octubre Del 14 al 18 de novembre Del 12 al 16 de desembre	Arròs integral de l'hort amb carbassó, pastanaga i mongeta tendra Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam amb remolatxa Fruita del temps	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i tonyina) Truita de patates i carbassó Amanida d'enciam fulla de roure amb olives i pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata (mongeta tendra, bledes o espinacs) Croquetes de pollastre Amanida d'enciam iceberg amb tomàquet cherry Fruita del temps	Macarrons al pesto Filet de lluç al forn amb patates i ceba logurt natural	Crema de verdures mediterrànies Pizza de pernil i formatge (P3 i P4 Croquetes de carn d'olla) Amanida d'enciam amb pastanaga Fruita del temps
SETMANA 4 Del 26 al 30 de setembre Del 24 al 28 d'octubre Del 21 al 25 de novembre Del 19 al 21 de desembre	Espaguetis amb salsa de formatge Filet de lluç a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam romà amb pastanaga ratllada Fruita	Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba Pa amb tomàquet Fruita del temps	Amanida russa Canelons de carn amb formatge gratinats Amanida d'enciam romà i escarola Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacó Llom arrebossat amb all i julivert Amanida d'enciam fulla de roure i endívies logurt natural	Sopa de peix Pollastre rostit amb llorer i el seu suc Patata al caliu Fruita del temps

LLEGGENDA

Negreta: Producte Ecològic
Color gris: Menú adaptat al cicle d'educació infantil

MENÚ DE RÈGIM:

Arròs bullit / Verdura
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
 logurt / Poma

FRUITA DEL TEMPS

Pera
 Raïm
 Poma
 Kiwi
 Taronja
 Mandarina

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Es servirà pa integral un cop a la setmana.
 Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol alt oleic per fregir.