

gener MENÚ D'HIVERN

febrer

març

CURS 2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1

Del 9 al 13 de gener
Del 13 al 17 de febrer
Del 6 al 10 de març

Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i daus de carbassa
Arròs saltat amb bolets
Filet de lluç arrebossat
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita

Crema de carbassó amb rostes de pa torrat
Crema de porros
Llom al forn
Llom amb salsa barbacoa
Patata al caliu
Fruita

Cigrons amb oli d'alfàbrega
Cigrons guisats amb xoriço
Trita a la francesa
Trita de patates
Amanida d'enciam iceberg i pastanaga ratllada
Fruita

Mongeta tendra amb patates
Mongetes de la "iaia"
(tonyina, pebrot i formatge gratinat)
Croquetes de pernil
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam fulla de roure i blat de moro
logurt

Fideus a la cassola amb magra del coll
Fideus amb verdures
Pollastre rostit amb el seu suc
Pollastre a la planxa amb salsa de curri
Amanida d'enciam i canonges
Fruita

SETMANA 2

Del 16 al 20 de gener
Del 13 al 17 de febrer
Del 13 al 17 de març

Llenties guisades amb verdures (nap, pastanaga, patata)
Amanida de llenties
Trita de patates i ceba
Trita d'espínacs
Pa amb tomàquet
Fruita

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil dolç)
Arròs amb verdures i soja (pebrot verd, pastanaga i ceba)
Mandonguilles de pollastre estofades a la catalana
Hamburgueses de pollastre
Fruita

Sopa de verdures
Coliflor saltejada amb alls i pebre dolç vermell
Lasanya de carn gratinada
Canelons gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam iceberg i olives
Fruita

Espaguetis a la napolitana (all, tomàquet, alfàbrega)
Espaguetis amb salsa de bolets
Filet de lluç amb allada i pebre dolç vermell
Filet de lluç arrebossat
Amanida d'enciam romà i endívies
logurt

Trinxat de la Cerdanya
Bledes amb patates
Pit de pollastre arrebossat
Pit de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita

SETMANA 3

Del 23 al 27 de gener
Del 20 al 24 de febrer
Del 20 al 24 de març

Espirals a la carbonara
Espirals amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga
Filet de lluç a la planxa amb all i julivert
Calamars a la romana
Amanida d'enciam iceberg amb pastanaga ratllada
Fruita

Bròquil amb patates
Bròquil gratinat amb beixamel
Hamburgueses de pollastre
Hamburgueses de pollastre amb salsa rocafort
Xips de moniato
Fruita

Arròs amb salsa de tomàquet
Arròs saltat amb verdures
Botifarra amb allioli
Botifarra amb romesco
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita

Crema de moniato i porro
Torrada d'hortalisses al forn (pebrot vermell i verd, albergínia, ceba i carbassó)
Trita de patates i carbassó
Trita de formatge
Albergínies arrebossades
logurt

Mongetes blanques saltades amb bacó
Mongetes blanques guisades amb verdures
Croquetes de pollastre
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam fulla de roure i blat de moro
Fruita

SETMANA 4

Del 30 de gener al 3 de febrer
Del 27 de febrer al 3 de març
Del 27 al 31 de març

Llenties guisades amb arròs
Llenties amb vinagreta
Trita de pernil dolç
Trita de carbassó i patates
Amanida d'enciam iceberg i tomàquet cherry
Fruita

Sopa de brou
Sopa de verdures
Pollastre al forn amb daus de patates
Conill a l'allada amb daus de patates
Fruita

Macarrons a la bolonyesa (sofregit de carn i tomàquet)
Macarrons amb salsa de formatge blau
Filet de lluç arrebossat
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita

Espinacs amb patates
Espinacs amb panses i pinyons
Mandonguilles de vedella casolanes
Hamburgueses de vedella a la planxa
Carbassó arrebossat
logurt

Arròs saltat amb xampinyons
Arròs amb tomàquet
Estofat de gall dindi amb ametlles i romaní
Daus de gall dindi amb salsa de soja i sèsam
Amanida d'enciam trocadero i espinacs tendres
Fruita

LLEENDA

Negreta: Producte Ecològic

MENÚ DE RÈGIM:

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

FRUITA DEL TEMPS

Pera Pinya Maduixa
Plàtan Kiwi
Poma Taronja

INFORMACIÓ D'INTERÈS

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

