

Menú escolar Gener - 2024

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



Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

8

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes de pernil
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

9

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

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

10

Fesolets amb verdures
Trita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Pastís de patata i carn
Fruita natural de temporada

11

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

12

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

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

15

Purè de bledes i patata amb rostes de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

16

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i blat de moro
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Patates rosses
Fruita de temporada

17

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Pinxos de rap i pebrots
Xips de moniato
logurt natural amb ametlles

18

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó
Remenat d'ous amb ceba i xampinyons
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

19

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

22

Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Seitons arrebossadets
Amanideta verda
Fruita natural de temporada

23

Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola
Fruita de temporada

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

24

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís d'ou amb verdures
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

25

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Gall dindi guisadet a la jardineria
Fruita natural de temporada

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Postres d'aniversari

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

29

Amanida juliana de colors
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Moniato al caliu
Fruita de temporada

30

Caldo vegetal amb pasta de llegum
Trita de patata i fonoll
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita de temporada

31

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Daus de pollastre al curri amb guarnició d'arròs blanc
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli, alvocat i formatge
Trita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

1 Feb

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...
Espinacs amb patates
Bistec de vedella a la planxa
Fruita de temporada

2 Feb

Crema de bròquil, patata i pastanaga
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Fruita de temporada

i per sopar...
Macarrons amb verdures
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brots variats amb orellanes i panses
Fruita 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.

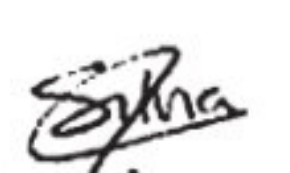
Menú Base Escoles PDJ

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.



Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636



Menú escolar Febrer - 2024

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



Dilluns

5

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

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Sípia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada

Dimarts

6

Arròs amb verdures
Trita a la francesa
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Tall de formatge fresc
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

Dimecres

7

Fesolets amb verdures
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Filet de gall dindi a la planxa
Fruita de temporada

Dijous

8

Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniato
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa d'au amb meravella
Trita de patata i fonoll
Pebrot verd al forn
Postres Llarders

Divendres

9

Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...
Amanida al gust
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Fruita de temporada

12

Purè de bledes i patata amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

13

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de pernil cuit
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Carxofa saltada
Fruita de temporada

14

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Carxofa saltada
Fruita de temporada

15

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Trita de patates i ceba
Postres Llarders

16

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Iogurt natural

i per sopar...
Sopa de meravella
Cuixetes de pollastre a la cassola amb ceba i pastanaga
Fruita de temporada

19

Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Iogurt natural

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossadets
Verdures saltades
Fruita de temporada

20

Mongeta tendra amb patata
Fideuà de peix amb salsa allíoli
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Trita de formatge
Fruita de temporada

21

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita de temporada

22

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Llom de porc arrebossat amb panet
Fruita de temporada

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Fruita de temporada

26

Amanida juliana de colors
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato al forn
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Fruita de temporada

27

Caldo vegetal amb pasta de llegum
Trita de patata i fonoll
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanaga al vapor
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita de temporada

28

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Daus de pollastre al curri amb guarnició d'arròs blanc
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patata
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita de temporada

29

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams
Iogurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i poma
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

1 Març

Crema de bròquil, patata i pastanaga
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga i poma
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita 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 Març - 2024

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



Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

4
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Fruita de verdura
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural
i per sopar...
Broquetes de verdura, gambes i pinya
Orada al forn amb llimona
Xips de moniato
Fruita de temporada

5
Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada
i per sopar...
Tomàquet amanit amb mozzarella
Cuscús amb verdura i ametlles
Fruita de temporada

6
Fesolets amb verduretes
Hamburguesa de vedella a la planxa
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada
i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Sipia a la planxa i patata al caliu
Fruita de temporada

7
Arròs amb verduretes
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Fruita de temporada
i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pastis de patata, verdura i carn gratinat
Fruita de temporada

8
Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada
i per sopar...
Sopa amb lletres
Quiche d'ou amb verdura
Plàtan amb xocolata negra

11
Purè de bledes i patata amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada
i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossats
Cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

12
Cigrons estofats amb espinacs
Trita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada
i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita de temporada

13
Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb verdura i herbes aromàtiques
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada
i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats
Trita de patata i ceba
Fruita de temporada

14
Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada
i per sopar...
Salsitxes de porc al forn
Escalivada de pebrot vermell i alberginies
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

15
Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural
i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Anelles de calamar a la planxa
Fruita de temporada

18
Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves
Fruita de temporada
i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita seca
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

19
Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola
Fruita de temporada
i per sopar...
Purè de patates gratinat
Trita de pebrots
Fruita de temporada

20
Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada
i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de temporada

21
Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada
i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu
Fruita de temporada

22
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de gall dindi arrebossat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes
Postres d'aniversari
i per sopar...
Crema de carbassó
Conill amb allioli
Fruita de temporada

25 **26** **27** **28** **29**

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 verdura, 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 Base Escoles PDJ

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.



Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

