

## Gener 2019

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



**8**

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Bunyols de bacallà  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...

Crema de carbassa  
Pollastre a la planxa  
Fruita de temporada

**9**

Arròs a la cassola  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...

Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby  
Fruita de temporada

**10**

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

i per sopar...

Sopa de pistons integrals  
Mandonguilles de quinoa amb salsa  
Fruita de temporada

**11**

Lenties estofades amb arròs  
Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida al gust  
Trita de patates i ceba  
Taronja amb xocolata negra

**14**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Cruxents de pollastre arrebossat  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...

Salat de verdures amb gambetes  
Remenat d'ou i ceba  
Fruita de temporada

**15**

Cigrons estofats amb patates  
Gall dindi guisat a la jardineria  
Fruita de temporada

i per sopar...

Xampinyons saltats amb pernil  
Pinxos de rap i pebrots  
Fruita de temporada

**16**

Sopa de lluç i crancs amb arròs  
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles  
Fruita de temporada

i per sopar...

Purè de bròquil i pastanaga  
Hamburguesa vegetal  
Fruita de temporada

**17**

Llacets saltats amb verdures  
Filet de lluç amb tomàquet madur i ceba al forn  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...

Verdures al forn amb aletes de pollastre adobades  
Fruita de temporada

**18**

Col amb patata  
Trita de xampinyons  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanits amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...

Tomàquet natural amb olives negres  
Torrades d'escalivada i bonitoll  
logurt natural amb nous

**21**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Patates rosses  
Fruita de temporada

i per sopar...

Espirals amb pesto  
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge  
Fruita de temporada

**22**

Arròs saltat amb cansalada  
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...

Purúsaldà  
Trita de formatge  
logurt natural amb ametlles

**23**

Caldo amb estrelletes  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...

Pastís de patata, verdures i peix  
Fruita de temporada

**24**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Trita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

i per sopar...

Crema de carbassó  
Pit de pollastre a la planxa  
Fruita de temporada

**25**

Mongeta tendra amb patata  
Filet de lluç a la planxa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
logurt natural

i per sopar...

Sopa de galets  
Pizza de verdures, pernil salat i mozzarella  
Fruita de temporada

**28**

Tallarines campestres amb formatge ratllat  
Filet de gall dindi a la planxa amb salsa de sofregit de tomàquet casolana  
Enciams variats amanits amb remolaxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...

Hummus amb bastonets de pa integral  
Amanida amb fruits secs  
logurt natural

**29**

Pèsols guisats amb patates  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...

Arròs 3 delícies  
Seitó arrebossat  
Fruita de temporada

**30**

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn  
Pollastre al forn amb patates rosses  
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa de pasta integral  
Mandonguilles vegetals amb samfaina  
Fruita de temporada

**31**

Arròs caldós d'hortalisses  
Fregidets d'abadejo  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
logurt natural

i per sopar...

Pastís d'ou amb verdures  
Fruita de temporada

**1 Febrer**

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

i per sopar...

Purè de patates gratinat  
Ou dur amb samfaina  
Fruita de temporada

## Febrer 2019

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

### Dilluns

**4**

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

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

### Dimarts

**5**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Patates rosses  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espinacs amb patata  
Formatge fresc amb cogombre i torradetes amb olivada  
Fruita de temporada

### Dimecres

**6**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Trita de patata i ceba  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanit amb oli d'oliva i orenga  
logurt natural

i per sopar...  
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i moniato  
Fruita de temporada

### Dijous

**7**

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre rosit amb xampinyons  
Rodanxes de taronja amb suc

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

### Divendres

**8**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pa integral amb tomàquet  
Trita de carbassó  
Fruita de temporada

**11**

Pèsols guisats amb patates  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruits secs  
Fruita de temporada

**12**

Canelons gratinats amb beixamei  
Filet de lluç al forn amb verdures  
Fruita de temporada

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

**13**

Arròs amb verdures  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sipia a la planxa amb amanida variada i blat de moro  
Mel i mató

**14**

Llenties estofades  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Trinxat de la Cerdanya  
Formatge fresc  
Fruita de temporada

**15**

Bròquil i pastanagues amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Hummus amb dips vegetals  
Xampinyons saltats amb gambetes  
Fruita de temporada

**18**

Patates gratinades al forn  
Calamars a la romana  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures al vapor  
Trita a la francesa  
Fruita de temporada

**19**

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn  
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bastonets de cogombre amb salsa de logurt  
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu  
Fruita de temporada

**20**

Brou de carn amb galets  
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs amb verdures i mongeta blanca  
Tomàquets cirerols amanits amb ruca  
logurt amb anacards

**21**

Fideuà (sípia i gambes) amb allíoli  
Filet de gall dindi a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Flamet de quinoa, ou dur i salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

**22**

Llenties estofades amb arròs  
Trita a la francesa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanit amb oli d'oliva i orenga  
logurt natural

i per sopar...  
Mini pizzes d'albergínia i mozzarella  
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet  
Fruita de temporada

**25**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Filet de gall dindi a la planxa  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pèsols  
Hamburguesa vegetal  
Fruita de temporada

**26**

Coliflor amb patata  
Bacallà a la romana  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Vedella amb salsa de verdures  
Fruita de temporada

**27**

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Vichyssoise  
Pit de pollastre al curri  
Fruita de temporada

**28**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Botifarra de porc al forn  
Xips de moniato  
Postres Llarders

i per sopar...  
Tomàquets amb mozzarella  
Sardines al forn  
Torrades integrals amb olivada  
Fruita de temporada

**1 Març**

Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat  
Cruixents de pollastre arrebossat  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...  
Cabdells amb vinagreta  
Trita de formatge  
Fruita de temporada

## Març 2019

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

### Dilluns

**4**

Sopa de lluç i crancs amb arròs  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...

Bròquil i pastanaga al vapor  
Croquetes casolanes  
Fruita de temporada

### Dimarts

**5**

Llenties estofades amb patates  
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet amb patates panadera  
Enciams variats amanits logurt natural

i per sopar...

Crema d'albergínia  
Falafels al forn  
Fruita de temporada

### Dimecres

**6**

Espirals saltats amb xampinyons i formatge ratllat  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...

Pastís de verdures i carn gratinat  
Fruita de temporada

### Dijous

**7**

Arròs amb verdures  
Bastonets de lluç arrebossats  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...

Guisat de cigrons amb carbassó, ceba, pastanaga i ou dur  
Fruita de temporada

### Divendres

**8**

Espinacs amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida al gust  
Quiché d'ou amb verdures  
Plàtan amb xocolata negra

**11**

Mongeta tendra amb patata  
Croquetes de pollastre  
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanit amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa de lletres  
Trita de ceba  
Fruita de temporada

**12**

Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat  
Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell)  
Fruita de temporada

i per sopar...

Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats  
Mini hamburguesetes de vedella 100%  
Fruita de temporada

**13**

Sopa amb arròs  
Pernillets de pollastre rostits  
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural

i per sopar...

Bledes amb patata  
Seitó arrebossat  
Fruita de temporada

**14**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...

Salsitxes vegetals amb escalivada i pa amb tomàquet  
Fruita de temporada

**15**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Estofat de porc amb verdures  
Fruita de temporada

i per sopar...

Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba  
Calamars a la romana  
Fruita de temporada

**18**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...

Gall dindi amb samfaina i patata al caliu  
Fruita de temporada

**19**

Cigrons estofats amb espinacs  
Bacallà al forn amb verdures  
Fruita de temporada

i per sopar...

Cuscús amb hortalisses i fruits secs  
Fruita de temporada

**20**

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn  
Vedella estofada amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...

Espirals saltats amb verdures, llenties i panses  
Fruita de temporada

**21**

Pèsols amb patates bullides  
Bastonets de lluç arrebossats  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural

i per sopar...

Arròs xinès  
Remenat d'ou amb alls tendres  
Fruita de temporada

**22**

Fideus a la cassola  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...

Sallat de vegetals  
Bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

**25**

Macarons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Bunyols de bacallà  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...

Arròs caldós amb verdures  
Trita paisana  
Fruita de temporada

**26**

Patates guisades  
Filet de gall dindi a la planxa  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanit amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa minestrone  
Broquetes de rap i pebrot  
Fruita de temporada

**27**

Arròs a la cassola  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...

Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses  
Fruita de temporada

**28**

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

i per sopar...

Brou casolà  
Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa  
Fruita de temporada

**29**

Cigrons estofats amb espinacs  
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural

i per sopar...

Amanida verda  
Ous ferrats sucats amb pa integral  
Fruita de temporada



## Abril 2019

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

### Dilluns

**1**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Escalopí de porc a la milanesa  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...

Sardines al forn  
Verdures amb salsa romesco  
Fruita de temporada

### Dimarts

**2**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pit de gall dindi a la planxa  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Iogurt natural

i per sopar...

Col amb patata  
Ou passat per aigua amb bastonets de pa integral  
Fruita de temporada

### Dimecres

**3**

Mongeta tendra amb patata  
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa de pistons  
Hamburguesa vegetal amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

### Dijous

**4**

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

i per sopar...

Crema de verdures de l'hort  
Lluç arrebossat  
Fruita de temporada

### Divendres

**5**

Caldo amb estrelletes  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Patates rosses  
Fruita de temporada

i per sopar...

Pizza casolana de verdures i bonítol  
Fruita de temporada

**8**

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc  
Fruita de temporada

i per sopar...

Verdura saltada  
Llenguado amb salsa de llimona  
Fruita de temporada

**9**

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda  
Fruita de temporada

i per sopar...

Cuscús amb cigrons, panses i hortalisses  
Fruita de temporada

**10**

Arròs saltat amb cansalada  
Llom de tonyina al forn amb salsa de tomàquet i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida variada  
Nuggets casolans amb salsa de iogurt i espècies  
Fruita de temporada

**11**

Patata i pèsols (amb maionesa opcional)  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...

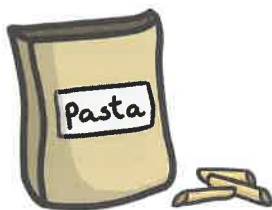
Sopa de lletres  
Trita de pebrots  
Fruita de temporada

**12**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Bastonets de lluç arrebossats  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Xips i refrescs  
Iogurt natural

i per sopar...

Amanida verda  
Torrades calentes de formatge i penill salat  
Fruita de temporada



## ANIMA'T A PARTICIPAR!

Ara ens pots trobar a:

