

OCTUBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Crema de verdures amb llavors	Espirals a la carbonara de bacon i formatge amb llet d'arròs	Amanida variada amb vinagreta de fruits secs	Patata amb bròquil amb oli d'herbes
	Truita de patata i carbassó i pa amb tomàquet	Peix segon mercat amb amanida	Mandonguilles amb salsa i arròs	Contra cuixes de pollastre al forn amb espècies
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	plàtan amb xocolata
	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau
7	8	9	10	11
Cus Cus integral amb cúrcuma	Macarrons amb pesto d'espínacs i alfàbrega amb fruits secs	Empedrat de mongeta amb tonyina i tomàquet	Crema de carbassó amb sèsam	Amanida tèbia de patata, pastanaga, olives i mongeta tendra
Estofat de gall d'indi amb verdures	Llom a la planxa amb pastanaga ratllada amb sèsam	Truita de patata i ceba amb amanida	Fideus amb verdures i peix	Cigrons estofats amb verdures i bulgur
Iogurt d'ovella amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc
14	15	16	17	18
	Llacets a la napolitana amb formatge	Cigrons amb arròs i tamari	Amanida variada amb magrana i vinagreta de mel	Ou farcit amb tonyina i maionesa casolana amb amanida
FESTA	Pollastre rostit amb prunes	Peix segon mercat	Pastís de patata i vedella	Llenties estofades amb arròs integral
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt de vaca amb maduixes	Fruita del temps
	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc
21	22	23	24	25
Arròs integral amb salsa de tomàquet, carbassa i remolatxa	Sopa de peix amb arròs	Patata, bleda, pastanaga amb alls tendres	Mongeta estofada amb verdures	Crema de verdures
Salsitxes de pollastre	Truita de patates i ceba amb enciam	Escalopa de porc amb ketchup casolà	Peix segon mercat amb pastanaga ratllada amb sèsam	Pizza de pollastre i verdures amb formatge
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau
28	29	30	31	
Arròs tres delícies amb truita, pernil salat i pastanaga	Amanida variada amb hummus de cigrons	Trinxat de patata i col	Crema de verdures amb llenties vermelles	
Cuixes de pollastre al forn	Macarrons a la bolonyesa amb formatge	Sonsos a l'andalusa amb allioli suau	Arròs a la cubana	
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt de vaca amb sucre morè	Fruita del temps	
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	

El 100% de les preparacions estan elaborades per les cuineres de l'escola, amb ingredients frescos de proximitat i de temporada. Amb productes ecològics com la vedella, el porc i el iogurt, així com la majoria de cereals, llavors, verdures i fruites. El peix és fresc i de costes de proximitat.

Menús revisats per Maria Parera. Llicenciada en Ciència i Tecnologia dels Aliments

Menú Verd

Propostes primer plat a escollir:

Amanida de temporada amb llavors
Crema de verdures dolces

Propostes segon plat a escollir:

Remenat de ou amb bolets
Pizza casolana amb tomàquet i formatge de cabra

Menú Blau

Propostes primer plat a escollir:

Verdura bullida al vapor
Moniato al forn amb oli de oliva verge

Propostes segon plat a escollir:

Tonyina fresca a la planxa
Tempura de peix

Menú Groc

Propostes primer plat a escollir:

Patata bullida amb bròquil i oli de oliva verge
Purè de pastanaga, porros i ametlla

Propostes segon plat a escollir:

Salsitxes de pagès
Bistec arrebossat