

DILLUNS 23

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Aletes de pollastre adobades amb amanida
- Poma

SOPAR

DIMARTS 24

- Sopa de pistons
- Tronquets de lluç arrebossats amb amanida
- logurt natural

SOPAR

DIMECRES 26

FESTA

SOPAR

DIJOUS 28

FESTA

SOPAR

DIVENDRES 27

- Cigrons amb patata al vapor
- Truita de carbassó amb amanida
- Taronja

SOPAR

DILLUNS 30

- Espaguetis a la carbonara
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

SOPAR

DIMARTS 31

- Arròs amb all i julivert
- Bacallà al forn amb sofregit de ceba i tomàquet amb amanida
- Poma

SOPAR

DIMECRES 1

FESTA

SOPAR

DIJOUS 2

- Llenties guisades amb verdures
- Hamburguesa mixta al forn amb amanida
- Mandarina

SOPAR

DIVENDRES 3

- Crema de carbassa
- Pollastre rostit al forn amb patates xips
- logurt natural

SOPAR

DILLUNS 6

FESTA

SOPAR

DIMARTS 7

- Macarrons amb salsa de tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- Taronja

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...

* Els ous per fer les truites són frescos

Els menús estan fets amb seguint la guia: "Alimentació Saludable en l'etapa escolar" Edició 2020.

Hummus
 Ingredients: 2 tasses de cigrons cuits, 4 cullerades soperes (c.s.) d'oli d'oliva verge, 1 c.s. de tahina, suc d'1 llimona, 1/2 cullerada petita (c.p.) de comí en pols, una mica de sal sense refinar
 Tritureu tots els ingredients fins que quedi una textura homogènia.