



MENÚ I PROPOSTES PER SOPAR 2n TRIMESTRE CURS 2019/2020

GENER (*aquests dies el menú conté porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8. Amanida variada Macarrons integrals amb salsa bolonyesa Pasta s/g Calamars a la romana Calamar planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, lactosa, peix</i>	9. Patates i bledes (maionesa opcional) Sense maionesa Contra cuixa de pollastre a la planxa logurt ensucrat/Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa</i>	10. Amanida variada Crema de carbassa i pipes torrades sense pipes Luç al forn amb patata fornera Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: peix, fruits secs</i>
		Sopar: Llegum, verdura i fruits secs	Sopar: Cereal integral, verdura i peix blau	Sopar :Arròs integral, verdura i ou
13. Amanida variada Crema de carxofes Tallarines amb salsa de bolets Pasta s/g i salsa de tomàquet Fruita del temps <i>Alteracions: gluten, ou, lactosa</i>	14. Patates i coliflor al vapor (maionesa opcional) Sense maionesa Bacallà a la catalana Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, gluten, fruits secs</i>	*15. Amanida variada Arròs a la milanesa Arròs amb tomàquet Truita d'albergínia Truita francesa/carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, lactosa</i>	16. Amanida variada Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Peix fresc al forn (segons mercat) Carn planxa logurt ensucrat/Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, peix, lactosa</i>	17. Amanida variada Crema de verdures, quinoa i xampinyons Fricandó de vedella i carreretes Fricandó s/g Fruita del temps <i>Alteracions: gluten</i>
Sopar: Arros integral, verdura i peix blau	Sopar: Pasta integral i verdura	Sopar: Verdura i carn blanca	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Verdura, patata i ou
20. Amanida variada Espirals a la napolitana Pasta s/g Crestes de tonyina Tonyina planxa/Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, peix, lactosa</i>	21. Patates i mongeta tendra (maionesa opcional) Sense maionesa Gall d'indi al forn amb prunes i pinyons Sense pinyons Fruita del temps <i>Alteracions: ou, fruits secs</i>	*22. Amanida variada Llenties a la riojana Arròs bullit Truita de carxofes Truita de carxofes s/ou Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, llegums, ou</i>	*23. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina s/ou, s/tonyina Arròs a la cassola amb costella, salsitxes, pollastre i mongeta tendra Arròs de peix logurt ensucrat/Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix</i>	*24. Amanida variada Crema de carbassó Calamars amb ceba i tomàquet Fruita del temps
Sopar: Verdures i carn blanca	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Verdura i quinoa	Sopar: Verdura i peix blau	Sopar: Verdura, pasta integral i fruits secs
*27. Amanida variada Crema de pastanaga Tortellini amb salsa de tomàquet Pasta s/g i amb tomàquet Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, ou, gluten, peix</i>	28. Patates i bròquil (maionesa opcional) Sense maionesa Contra cuixa de pollastre a la planxa amb quètxup cassola Fruita del temps <i>Alteracions: ou</i>	29. Amanida variada Risotto de bolets i formatge parmesà Risotto sense formatge Abadejo arrebossat Carn o peix planxa Fruita del temps <i>Alteracions: peix, lactosa</i>	*30. Amanida variada Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Truita de patates i ceba Truita sense ou logurt ensucrat-mató/fruita del temps <i>Alteracions: llegums, ou, lactosa</i>	*31. Amanida variada Vichyssoise amb crostons d'orenga Crostons s/g Costella de porc rostida Fruita del temps <i>Alteracions: gluten</i>
Sopar: Arròs integral, verdura i carn blanca	Sopar: Verdura, pastà integral i peix blau	Sopar: Llegum, verdura i fruits secs	Sopar: Crema de verdura i carn blanca	Sopar: arròs integral, verdura i ou

FEBRER (*aquests dies el menú conté porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3. Amanida variada Tallarines amb salsa de formatge parmesà Pasta s/g i salsa de tomàquet Remenat de tonyina Peix o carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa, gluten, peix</i>	*4. Menestra de verdures (maionesa opcional) Sense maionesa Hamburguesa de conill amb ceba confitada Fruita del temps <i>Alteracions: ou</i>	5. Amanida variada Arròs amb tomàquet Lluç a la basca amb ou de guatlla Carn o peix planxa Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou</i>	6. Amanida variada Sopa de peix de roca Arròs bullit Pernilets de pollastre amb poma al forn logurt ensucrat/fruïta del temps <i>Alteracions: peix, làctic</i>	*7. Amanida variada Crema de pèsols amb espurnes de pernil Crostons s/g Peix fresc al forn (segons mercat) Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: peix</i>
Sopar: Verdures i carn blanca	Sopar: Pasta integral, verdura i peix blanc	Sopar: Verdura, patata i ou	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Quinoa, verdura i formatge
10. Amanida variada Crema de porros, carbassó i alfàbrega Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/g i salsa de tomàquet Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, gluten</i>	*11. Trinxat de patata i col Botifarra esparracada amb bolets Fruita del temps	*12. Amanida variada Hummus de cigrons i bastonets de pa Arròs bullit Truita de pernil i formatge Truita s/ou, s/formatge Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, llegums, gluten</i>	13. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, pernil i formatge s/pernil i s/formatge Arròs a de peix a la cassola Arròs de carn logurt ensucrat/fruïta del temps <i>Alteracions: peix, lactosa</i>	*14. Amanida variada Crema de patata i crostons d'oli Crostons s/g Tonyina planxa amb salsa de tomàquet Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: gluten, peix</i>
Sopar: Arros integral, verdura i carn blanca	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Verdura i peix blau	Sopar: Verdura, mill i ou	Sopar: Pasta integral, verdura o fruits secs
17. Amanida variada Crema de coliflor Espaguetis amb gambes, all i tomàquet Pasta s/g i sense gambes Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, peix</i>	18. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, pernil i formatge s/pernil i s/formatge Patata marinera amb congre Estofat de patata i carn Fruita del temps <i>Alteracions: peix, lactosa, ou</i>	*19. Amanida variada Arròs tres delícies Sense ou, sense gambes Pollastre arrebossat Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: peix, lactosa, ou, gluten</i>	20. Amanida variada Fesols amb all i julivert Arròs bullit Truita de bacallà Truita sense ou/ Truita de patates Làctic/fruïta del temps <i>Alteracions: llegums, peix, lactosa, ou</i>	*21. Amanida variada Brou de pollastre i galets Pasta s/g Pizza Carn o peix planxa Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, ou, gluten</i>
Sopar: Verdura i carn blanca	Sopar: Llegum, verdura i ou	Sopar: Crema de verdura i peix blau	Sopar: Pasta integral, verdura i fruits secs	Sopar: Verdura, patata i ou
24. FESTIU	25. Amanida variada Fideuà i allioli Fideus s/g, s/allioli Caçó arrebossat Caçó amb arrebossat s/g, carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, peix</i>	*26. Patata trencada al forn i ou dur Sense ou Blanquetes de gall dindi al forn Fruita del temps <i>Alteracions: ou</i>	27. Amanida variada Arròs amb quinoa i oli d'herbes i llimona Peix fresc al forn (segons mercat) Carn planxa Làctic-mató/fruïta del temps <i>Alteracions: peix, lactosa</i>	28. Amanida variada Llenties estofades Arròs bullit Truita de verdures Truita sense ou Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, ou, lactosa</i>
	Sopar: Verdures i ou	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Crema de verdures i carn blanca	Sopar: Pasta integral, verdura i fruits secs

MARÇ

(*aquests dies el menú conté porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2. Amanida variada Macarrons bolonyesa Pasta s/g Calamars romana Calamar planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, lactosa, peix</i></p>	<p>3. Patates i bledes (maionesa opcional) Sense maionesa Hamburguesa de pollastre amb ceba confitada Fruita del temps <i>Alteracions: ou</i></p>	<p>4. Amanida variada Arròs pilaff amb verdures Truita de carbassó Truita sense ou Fruita del temps <i>Alteracions: ou</i></p>	<p>5. Amanida variada Crema de carbassa i pipes torrades Lluç al forn amb patata fornera Carn planxa Làctic/fruïta del temps <i>Alteracions: peix, fruits secs, lactosa</i></p>	<p>*6. Amanida variada Fesols estofats amb verdures Arròs bullit Botifarra amb samfaina Fruita del temps <i>Alteracions: llegums</i></p>
Sopar: Llegum, verdura i fruits secs	Sopar: Cereal integral, verdura i peix blau	Sopar : Verdura i carn blanca	Sopar :Arròs integral, verdura i ou	Sopar: Pasta integral i verdura
<p>9. Amanida variada Crema de carxofes Tallarines amb salsa de bolets Pasta s/g i salsa de tomàquet Fruita del temps <i>Alteracions: gluten, ou, lactosa</i></p>	<p>10. Patates i coliflor al vapor (maionesa opcional) Sense maionesa Bacallà a la catalana Carn planxa, sense fruits secs Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, gluten, fruits secs</i></p>	<p>*11. Amanida variada Arròs a la milanesa Arròs amb tomàquet Truita d'albergínia Truita francesa/carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, lactosa</i></p>	<p>12. Amanida variada Lenties estofades amb verdures Arròs bullit Peix fresc al forn (segons mercat) Carn planxa Làctic/fruïta del temps <i>Alteracions: llegums, peix, lactosa</i></p>	<p>13. Amanida variada Crema de verdures, quinoa i xampinyons Fricandó de vedella i carreretes Fricandó s/g Fruita del temps <i>Alteracions: gluten</i></p>
Sopar: Arros integral, verdura i peix blau	Sopar: Pasta integral i verdura	Sopar: Verdura i carn blanca	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Verdura, patata i ou
<p>16. Amanida variada Espirals a la napolitana Pasta s/g Crestes de tonyina Tonyina planxa/Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, peix, lactosa</i></p>	<p>17. Patates i mongeta tendra (maionesa opcional) Sense maionesa Gall dindi al forn amb prunes i pinyons Sense pinyons Fruita del temps <i>Alteracions: ou, fruits secs</i></p>	<p>*18. Amanida variada Lenties a la riojana Arròs bullit Truita de carxofes Truita carxofes sense ou Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, llegums, ou</i></p>	<p>*19. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, pernil i formatge s/pernil i s/formatge Arròs a la cassola amb costella, salsitxes, pollastre i mongeta tendra. Arròs de peix logurt ensucrat/Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa</i></p>	<p>*20. Amanida variada Crema de carbassó Calamars amb ceba i tomàquet Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: peix</i></p>
Sopar: Verdures i carn blanca	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Verdura i quinoa	Sopar: Verdura i peix blau	Sopar: Verdura, pasta integral i fruits secs
<p>*23. Amanida variada Crema de pastanaga Tortellini amb salsa de tomàquet Pasta s/g i amb tomàquet Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, ou, gluten, peix</i></p>	<p>24. Patates i bròquil (maionesa opcional) Sense maionesa Hamburguesa de conill amb ceba confitada Fruita del temps <i>Alteracions: ou</i></p>	<p>25. Amanida variada Risotto de bolets i formatge parmesà Abadejo arrebossat Carn o peix planxa Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, peix</i></p>	<p>*26. Amanida variada Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Truita de patates i ceba Truita sense ou/carn planxa logurt ensucrat-mató/fruïta del temps <i>Alteracions: llegums, peix, ou, lactosa</i></p>	<p>*27. Amanida variada Vichyssoise amb crostons d'orenga Crostons s/g Costella de porc rostida Fruita del temps <i>Alteracions: gluten</i></p>
Sopar: Arròs integral, verdura i carn blanca	Sopar: Verdura, pastà integral i peix blau	Sopar: Llegum, verdura i fruits secs	Sopar: Crema de verdura i carn blanca	Sopar: arròs integral, verdura i ou
<p>30. Amanida variada Tallarines amb salsa de formatge parmesà Pasta s/g i salsa de tomàquet Remenat de tonyina Peix o carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa, gluten, peix</i></p>	<p>*31. Menestra de verdures (maionesa opcional) Sense maionesa Hamburguesa de conill amb ceba confitada Fruita del temps <i>Alteracions: ou</i></p>			
Sopar: Verdures i carn blanca	Sopar: Pasta integral, verdura i peix blanc			

ABRIL

(*aquests dies el menú conté porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1. Amanida variada Arròs amb tomàquet Lluç a la basca amb ou de guatlle Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: peix</i>	2. Amanida variada Sopa de peix de roca Arròs bullit Pernilets de pollastre amb poma al forn iogurt ensucrat/fruita del temps <i>Alteracions: peix, làctic</i>	*3. Amanida variada Crema de pèsols amb espurnes de pernil Peix fresc al forn (segons mercat) Carn planxa Fruita del temps <i>Alteracions: peix</i>
		Sopar: Verdura, patata i ou	Sopar: Llegum i verdura	Sopar: Quinoa, verdura i formatge

Setmana Santa