



Escoles **Menú General** **gener de 2024**

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, taronja.

Detemporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt ques'ofereix sempre s natural. Sense sucre o amb sucre (< 12,3g sucre/100ml), a demanda del centre educatiu.

8 **9** **10** **11** **12**

MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro ecològic i de proximitat, pastanaga, pèsols)	PURÉ DE BRÒQUIL (porro ecològic i de proximitat, bròquil, patata)	CIURONS ecològics i de proximitat AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, aromàtiques) (1)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	LLAMPUGA AL FORN (4)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ (benestar animal)	RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)
ENSALADA CAPRESE (mes clum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mes clum, tomàtiga) (4)	SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRE VERMELL	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica i de proximitat, canonges, pastanaga, remolatxa, olives verdes)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb curi de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carxofes / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada variada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, aròs i verdures al vapor / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita

15 **16** **17** **18** **19**

SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ integral (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga cicerol, blat de les índies, olives negres, tonyina, ou) (1,3,4)	PURÉ D'ESPINACS I LLENTIA VERMELLA (porros ecològic i de proximitat, espinacs, patata)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL (amb carabassa ecològica i de proximitat)
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	FINGER CASOLÀ DE POLLASTRE (ou, pa ratllat) (1,3)	HOKI AMB SALSA D'ANET (4,7)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,12)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicerol, blat de les índies)	MONGETES AMB SALSA DE TOMÀTIGA	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, ceba, tomàtiga, pastanaga i tonyina) (4)
FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ndiot a la planxa amb aròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Aròs de peix amb verdures i llucet trossets / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita

22 **23** **24** **25** **26**

ESPAGUETIS integrals AMB CREMA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata) (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros ecològics, pastanaga, patata)	CIURONS ecològics i de proximitat TREMPATS AMB ARRÒS I VERDURES (pastanaga, carabassí, coliflor, pèsols)
FILET DE GALL AL FORN (4)	LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	TRUITA DE PATATA (3)	AGUIAT DE PILOTS DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	PALOMETA AL FORN (4)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga, olives)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)	PATATA I VERDURES (all, lloer, ceba, pastanaga i pèsols)	PISTO DE VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, patata, pèsols i ou / Fruita	Suggesteriment de sopar: Aròs amb verdures i mongetes vermelles / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pollastre a la planxa amb cuscús i verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita

29 **30** **31**

FIDEUS PAGESOS (carxofes, mongeta tendre, carn de xot) (1,3,9)	ARRÒS integral AMB SALSETA (ceba, tomàtiga, carn de vedella, aromàtiques)	CUINAT DE CIURONS ecològics i de proximitat AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)		
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HOKI (Pesca sostenible certificada) AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)		
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mes clum, tomàtiga, remolatxa i sola) (6)	ENSALADA D'HIVERN (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga, taronja)	PATATES ROSTIDES		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica		
Suggesteriment de sopar: Lleties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Patata al vapor amb coliflor ofegada i ou bullit / Fruita	Suggesteriment de sopar: Aròs amb bròquil, pastanaga i salmó a la planxa / Fruita		

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos