

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 que s'ofereix sempre és 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 |
| Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb curi de verdures / Fruita | Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carxofes / Fruita | Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada variada / Fruita | Suggestiu de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, aròs i verdures al vapor / Fruita | Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEUÍ integral (1,3,9) | ENSALADA DE PASTA (tomàtiga cicero, 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 cicero, 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 |
| Suggestiu de sopar: Cuiinat de lleties amb verdures i patata / Fruita | Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb ensalada / Fruita | Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ndiot a la planxa amb aròs / Fruita | Suggestiu de sopar: Aròs de peix amb verdures i llucet trossets / Fruita | Suggestiu 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, carabassa, 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 |
| Suggestiu de sopar: Bullit de patata, patata, pèsols i ou / Fruita | Suggestiu de sopar: Aròs amb verdures i mongetes vermelles / Fruita | Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita | Suggestiu de sopar: Pollastre a la planxa amb cuscús i verdures / Fruita | Suggestiu 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 soia) (6) | ENSALADA D'HIVERN (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga, taronja) | PATATES ROSTIDES | | |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA ecològica | | |
| Suggestiu de sopar: Lleties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita | Suggestiu de sopar: Patata al vapor amb coliflor ofegada i ou bullit / Fruita | Suggestiu 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