

# Gener

DEL 9 AL 13 DE  
GENER

DEL 16 AL 20 DE  
GENER

DEL 23 AL 27 DE  
GENER

DEL 30 AL 31

DILLUNS

LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS I  
VERDURES

HAMBURGUESA  
VEGETAL  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA  
amb amanida

Fruita del temps

FESTIU

MACARRONS  
BOLONYESA

I AMANIDA

Fruita del temps

DIMARTS

SOPA DE PASTA I QUINOA

PERNILETS DE POLLASTRE  
GUISATS AL ROMANÍ  
amb tomàquet, olives i blat de  
moro  
Fruita del temps

SOPA BROU D'AU  
AMB PASTA

GALL D'INDI ESTOFAT  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES  
(ceba, tomàquet, pebrot  
verd, pèsols,)

TRUITA DE PATATES  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

POLLASTRE A LA  
LLIMONA  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

DIMECRES

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA  
amb amanida

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES  
(bledes, tomàquet, ceba,  
pastanaga)

FILETS DE MAIRA  
ARREBOSSATS  
amb tomàquet al forn

Fruita del temps

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATES

GALL D'INDI  
ESTOFAT  
amb enciam i blat de  
moro  
Fruita del temps

DIJOUS

AMANIDA

ARRÒS AMB VERDURES  
I PEIX

logurt

AMANIDA

ESTOFAT DE VEDELLA  
AMB PATATA I  
VERDURES

logurt

SOPA DE VERDURES  
AMB PASTA

LLUÇ AL FORN  
amb patates caliu

logurt

DIVENDRES

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATES

SALSITXES PORCAL FORN  
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

CREMA DE  
PASTANAGA

PERNILETS DE  
POLLASTRE AL FORN  
amb enciam i tomàquet

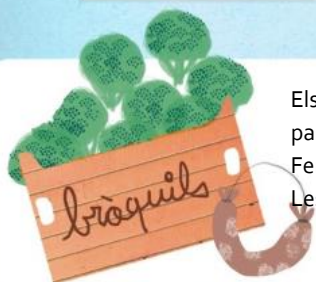
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS I VERDURES

CROQUETES DE  
POLLASTRE CASOLANES  
amb enciam, tomàquet i  
olives  
Fruita del temps

Comencem  
un nou any  
ple  
d'experiències!

Al menjador,  
Bohes  
Receptes i  
sabors.



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romani.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

Coliflor al forn amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.