

Menú escolar **Març - 2025**

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

**Dilluns****3**

Pèsols guisats amb patates  
Trita de patata i fonoll  
Pastanaga ratllada, blat de moro,  
trossets de nous i fulles  
d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Broquetes de verdures, gambes i  
piña  
Orada al forn amb llimona  
Xips de moniato  
Fruita de temporada

**Dimarts****4**

Coliflor gratinada amb beixamel  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet madur,  
amb olives verdes, cogombre  
amb fulles d'enciam romana i  
vinagreta de iogurt grec, oli,  
menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda amb formatge i  
pipes  
Pastís de patata, verdures i carn  
gratinat  
Fruita de temporada

**Dimecres****5**

Sopa de galets petits i cigrons  
Mandonguilles de vedella a la  
jardinera  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Tomàquet amanit amb  
mozzarella  
Cuscús amb verdures i ametlles  
Fruita de temporada

**Dijous****6**

Paella mixta d'arròs (pollastre,  
sípia i gambes)  
Croquetes d'espínacs  
Fulles d'enciams variats amb  
remolabxa crua, pastanaga  
ratllada i olivetes negres  
iogurt natural

i per sopar...  
Sopa amb lletres  
Quiche d'ou amb verdures  
Plàtan amb xocolata negra

**Divendres****7**

Espaguetis integrals a la  
napolitana amb formatge ratllat  
Pollastre rostit amb verdures i  
herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i moniato  
Sípia a la planxa i patata al caliu  
Fruita de temporada

**10**

Macarrons a la bolonyesa  
vegetal  
Nuggets de bròquil i formatge  
Fulles d'enciams variats amb  
dausets de pebrot vermell i blat de  
moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Seitons arrebossats  
Cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

**11**

Risotto de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
iogurt natural

i per sopar...  
Cintes de carbassó amb  
tomàquets secs saltats  
Trita de patata i ceba  
Fruita de temporada

**12**

Amanida juliana de colors  
Cigrons amb arròs integral i  
verdures  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal a la  
planxa  
Fruita de temporada

**13**

Col amb patata  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Rodanxetes de tomàquet madur,  
amb olives verdes, cogombre  
amb fulles d'enciam romana i  
vinagreta de iogurt grec, oli,  
menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Salsixes de porc al forn  
Escalivada de pebrot vermell i  
albergínies  
Llesqueta de pa amb tomàquet i  
oli d'oliva  
Fruita de temporada

**14**

Llenties estofades  
Trita de pernil cuit  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Remenat de xampinyons, daus  
de patata i ceba  
Anelles de calamar a la planxa  
Fruita de temporada

**17**

Sopa amb arròs integral  
Trita de verdures  
Pastanaga ratllada, blat de moro,  
trossets de nous i fulles  
d'enciams romana  
iogurt natural

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita  
seca  
Llom de bacallà amb salsa de  
tomàquet  
Fruita de temporada

**18**

Tallarines camperes amb  
formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa casolana de fideus  
Gall dindi amb samfaina  
Fruita de temporada

**19**

Mongetes seques estofades amb  
pastanagues  
Calamars a la romana  
Fulles d'enciams variats amb  
dausets de pebrot vermell i blat de  
moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Puré de patates gratinat  
Trita de pebrots  
Fruita de temporada

**20**

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Pollastre al forn amb ceba  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita  
seca esmicolada  
Salmó a la papillota amb  
pastanaga, carbassó i ceba  
Fruita de temporada

**21**

Mongeta tendra amb pastanaga i  
patates  
Hamburguesa de vedella a la  
planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassó  
Conill amb allíoli  
Fruita de temporada

**24**

Fideuà (sípia i gambes)  
amb allíoli  
Croquetes de cigró casolanes  
amb salsa tzatziki  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Col amb patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

**25**

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb  
llunes de tomàquets cirerols i  
alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita  
seca esmicolada  
Fruita natural de temporada

**26**

Bròquil amb patata  
Gall dindi guisat a la jardinera  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i  
olives  
Porc amb salsa de formatge  
Fruita natural de temporada

**27**

Crema de pastanaga i carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Cruxients de pollastre arrebossat  
casolans  
Patates a grills al forn amb  
espècies  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de verdures amb pistons  
Sardines fresques al forn  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

**28**

Llenties estofades  
Trita de patata i ceba  
Pastanaga ratllada, blat de moro  
i fulles d'enciams romana  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Col amb patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Dilluns

31

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
iogurt natural

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga  
Fruita natural de temporada

Dimarts

1 Abril

Dimecres

2 Abril

Dijous

3 Abril

Divendres

4 Abril

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.