



Maria Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

Menú consensuat a la comissió de menjador



Menú General

septiembre de 2021

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Els dijous els infants i famílies voluntàries treballen a l'hort de l'escola i faciliten a la cuina herbes i aromàtiques per incorporar a les receptes. Bon profit!



Benvinguts a un nou curs escolar!



DIVENDRES	10
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, ceba, pastanaga, tomàtiga, orenga)	
PITERA DE POLLASTRE AMB PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)	
FULLES VARIADES (iceberg, roble, endívia), PASTANAGA I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:	
Quesadillas mexicanes / Fruita	

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOURS	16	DIVENDRES	17
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs i/o carabassa, herbes aromàtiques)		ARRÒS DE PEIX (nab, porros, tomàtiga, pastanaga, ceba, api, julivert)		CIURONS AMB TREMPÓ		SOPA DE FIDEUS INTEGRALS (pollastre, gallina, vedella, nap, api, porros, pastanaga, ceba)		PURÉ DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata, curri)	
RABES DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat)		FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB ORENGA		PASTÍS DE TONYINA (puré de patata, salsa de tomàtiga i verdures, tonyina)		TRUITA DE PATATA I CEBA		PILOTES DE CARN MIXTA AMB SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, tomàtiga, pastanaga, moradux, farigola) I PATATA	
FULLES VARIADES (iceberg, roble, endívia), TOMÀTIGA I OLIVES		VERDURAS DE TEMPORADA AL VAPOR		FRUITA DE TEMPORADA		FULLES VARIADES (iceberg, roble, endívia), CEBA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES		FRUITA DE TEMPORADA	
FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL o FRUITA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Ensalada de patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita		Ensalada i lluç "a la espalda" amb pa / Fruita		Saltat d'arròs amb verdures i pollastre / Fruita		Espirals de llegum amb verdures / Fruita		Ensalada i pizza casolaa margarita / Fruita	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOURS	23	DIVENDRES	24
ENSALADA (iceberg, roble, endívia, zanahoria, remolacha) CON ACEITUNAS VERDES		CIURONS TREMPATS (patata, pebre i ou bullit)		PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porros, patata)		MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, patata, herbes aromàtiques)		ARRÒS BROUÓS DE VERDURES (ceba, api, nap, pèsols, pastanaga, brou i canyella)	
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (ceba, pastanaga, pebre, tomàtiga, carn picada)		SEITONS ENFARINATS		PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA		TRUITA A LA FRANCESA AMB JULIVERT		FILET DE GALLINETA AL FORN	
IOGURT NATURAL o FRUITA		FULLES VARIADES (iceberg, roble, endívia), ESCAROLA I PASTANAGA		PATATES I VERDURA AL VAPOR AMB MAHONESA OPCIONAL		FULLES VARIADES (iceberg, roble, endívia) PASTANAGA I BLAT DE LES ÍNDIES		SALSA DE PEBRES, TOMÀTIGA I PATATA PANADERA	
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	
Espàrrecs saltats i truita de patata i cebolla / Fruita		Raïles de verdures de temporada amb arròs / Fruita		Sopa i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita		Puré de patata i xampinyons amb filet d'indiot / Fruita		Hamburguesa vegetal i ensalada de cuscús / Fruita	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOURS	30		
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, mongetes tendres i permil cuit)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs i/o carabassa)		SOPA DE FIDEUS INTEGRALS (pollastre, gallina, vedella, nap, api, porros, pastanaga, ceba)		PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba, porros, patata)			
LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, pa ratllat)		TRUITA DE CARABASSÓ		POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA (ceba, tomàtiga, pastanaga)		PIZZA MARGARITA			
FULLES VARIADES (iceberg, roble, endívia), TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES		FULLES VARIADES (iceberg, roble, endívia) PASTANAGA, TOMÀTIGA I OLIVES		PATATA AL FORN		FULLES VARIADES (iceberg, roble, endívia) CEBA I TOMÀTIGA			
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL o FRUITA		FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:			
Espirals de llegum amb verdures / Fruita		Patata i verdura al vapor amb salmó a la planxa / Fruita		Ensalada i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita		Sopa amb verdures i ou bullit / Fruita			