



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES LAMINADES PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA ((4, T2, T14) GU PASTANAGA RATLLADA PO IOGURT (7) 3	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P DAUS DE GALL DINDI GUISATS GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES LAMINADES PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN (amb tomàquet i ceba) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 10	 11
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS I PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P CIGRONS GUISATS 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P ARRÒS QUATRE DELÍCIES (truita, pèsols, pastanaga i blat de moro (3) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 17	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P GALL DINDI GUISAT GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P MACARRONS AMB SALSA ALFREDO (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, I OLIVES LAMINADES PO IOGURT (7) 23	 24	1P ARRÒS A LA NAPOLITANA 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P MERLUZA AL HORNO (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN (amb tomàquet i ceba) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES LAMINADES PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 30	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA A LA FRANCESA (3) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DEL TIEMPO 1	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P POLLO AL HORNO GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO 2	1P MACARRONES CON SOFRITO DE HORTALIZAS (1, T6, T10) 2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimentón dulce) (4, T2, T14) GU ZANAHORIA RALLADA PO YOGUR (7) 3	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABAZA (9, T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 4
1P MENESTRA DE VERDURAS HERVIDA CON PATATAS (judía verde, guisantes y zanahoria) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4, T2, T14) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DEL TIEMPO 7	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS LAMINADAS PO FRUTA DEL TIEMPO 8	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P POLLO AL HORNO (con tomate y cebolla) GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DEL TIEMPO 9	1P FUSSILIS CON SALSA DE QUESOS (1, 7, T3, T6, T10) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO YOGUR (7) 10	<i>Festivo</i> 11
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUTA DEL TIEMPO 14	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL Y SÉSAMO (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, Y ZANAHORIA RALLADA PO FRUTA DEL TIEMPO 15	1P GARBANZOS GUIADOS 2P DADOS DE LOMO ESTOFADOS (1, 9, 12) GU DADOS DE PATATAS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL PO FRUTA DEL TIEMPO 16	1P ARROZ CINCO DELICIAS (maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4, T2, T14) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, Y MAIZ PO YOGUR (7) 17	1P ENSALADA DE FUSSILIS (tomate, aceitunas verdes, maíz y orégano) (1, T6, T10) 2P TORTILLA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, Y ZANAHORIA RALLADA PO FRUTA DEL TIEMPO 18
1P CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO 21	1P MACARRONES CON SALSA ALFREDO (1, 7, T3, T6, T10) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4, T2, T14) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 22	1P MENESTRA DE VERDURAS HERVIDA CON PATATAS (judía verde, guisantes y zanahoria) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, Y MAIZ PO YOGUR (7) 23	<i>Festivo</i> 24	1P ARROZ A LA NAPOLITANA 2P TORTILLA A LA FRANCESA (3) GU ENSALADA DE BROTES VERDES, TOMATES CHERRYS PO FRUTA DEL TIEMPO 25
1P FIDEUÁ DE VERDURAS (1, 9, T6, T10) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4, T2, T14) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA PO FRUTA DEL TIEMPO 28	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P POLLO AL HORNO (con tomate y cebolla) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS LAMINADAS PO FRUTA DEL TIEMPO 29	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DEL TIEMPO 30	29 Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio Alimentario.	





SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

2N

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.