

Dilluns

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la taronja amb
xampinyons saltats (15)
iogurt (7)
Proposta per Sopar: Minestra de
verdures amb patates. Remenat
d'ou amb xampinyons i gambes.
Fruita

2

K:553 H:47 P:12 L:37

Dimarts

Coliflor amb patates
Broquetes de gall d'indi
amb enciam i cogombre (15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Sopa de
pasta. Verat al forn amb ceba. Fruita

3

K: 588 H: 67 P: 21 L: 27

Dimecres

Macarrons amb crema
de formatge (*apte per cel·lacs*)
Bacallà al forn amb
enciam i blat de moro (4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Crema de
verdures/Truita de patates i
ceba.Fruita

4

K: 560 H: 59 P: 15 L: 29

Dijous

Cigrons estofats
Calamars a la planxa
amb enciam i tomàquet (4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Pastís de
mongeta i patata. Bacallà al forn
amb samfaina. Fruita.

5

K: 521 H: 63 P: 19 L: 22

Divendres

Crema de carbassa (7)
Botifarra de porc al forn
amb enciam i pastanaga (15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Amanida de
tomàquet. Pa de pita amb hummus i
germinats. Fruita

6

K: 550 H: 47 P: 30 L: 27

Brou d'au i verdures
amb pasta
(*apte per cel·lacs*) (15)
Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam, i blat de moro (15)
iogurt (7)
Proposta per Sopar: Pizza
casolana amb verdures. Fruita

9

K: 527 H: 55 P: 22 L: 25

Arròs caldós (15)
Filet de lluç al forn
amb enciam i tomàquet (4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Crema de
verdures. Pèsols amb pernil. Fruita

10

K: 640 H: 51 P: 25 L: 40

Llenties estofades
Truita de verdures de
temporada amb pastanaga
i olives (3)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Cuscús amb
verdures i tonyina. Fruita

11

K: 524 H: 48 P: 17 L: 31

FESTA 12

FESTA 13

Bledes amb patates
Mandonguilles amb
arròs integral (15)
iogurt (7)
Proposta per Sopar: Wok d'arròs
integral amb verdures i tires de
pollastre. Fruita

16

K:584 H:60 P:26 L:28

Vichyssoise amb rostes
(*apte per cel·lacs*) (7)
Lluç arrebossat amb
enciam, pastanaga i olives (1)(3)(4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Pasta amb
xampinyons i gall d'indi. Fruita

17

K: 535 H: 45 P: 23 L: 29

Mongetes blanques guisades
Ou sobre llit de tomàquet
i tonyina (3)(4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Crema de
carbassa. Sardines al forn amb ceba
i julivert. Fruita

18

K: 440 H: 49 P: 17 L: 25

Arròs integral
amb tomàquet
Filet de bacallà al forn amb all o
julivert, enciam i tomàquet (4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Sopa de
verdures. Pastís de verdures i ou.
Fruita

19

K: 587 H: 55 P: 34 L: 18

Fideua (*apte per cel·lacs*)
(4)
Broquetes de gall d'indi a la planxa
amb enciam i blat de moro (15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Entrepà de pa
integral amb paté de alvocat i
tonyina amb rucula, Macedonia

20

K: 560 H: 57 P: 25 L: 27

Arròs caldós (15)
Truita de carbassó i patata
amb enciam i tomàquet (3)
iogurt (7)
Proposta per Sopar: Crema de
pastanaga. Verat al forn amb ceba i
patata. Fruita

23

K: 527 H: 55 P: 22 L: 25

Bròquil amb patates
Estofat de gall d'indi
amb arròs integral (15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Udon amb
verdures i gambetes. Fruita

24

K: 640 H: 51 P: 25 L: 40

Patates vídues amb
pastanaga i pèsols
Salmó amb anet i llimona al forn (4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Coliflor amb
patata gratinada. Truita de pernil.
Fruita

25

K: 524 H: 48 P: 17 L: 31

Llenties estofades
amb verdures
Lluç a la planxa amb enciam i
pastanaga (4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Mongeta
verda amb taquets de pernil. Truita
de patates. Fruita

26

K: 516 H: 67 P: 17 L: 31

Brou d'au i verdures amb pasta
d'au i verdures amb
pasta (*apte per cel·lacs*) (15)
Filet de vedella amb enciam (15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Burritos de
vegetals i pollastre. Fruita

27

K: 537 H: 55 P: 24 L: 25

Crema de carbassó
amb rostes
(*apte per cel·lacs*)(7)
Pernillets de pollastre a la llimona
amb enciam i blat de moro (15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Arròs a la
cubana. Fruita

30

K:553 H:60 P:19 L:37

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb enciam,
pastanaga i olives (4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Espinacs a la
catalana. Remenat de porros i
xampinyons i pa torrat. Fruita

31

K: 535 H: 45 P: 23 L: 29

Heu d'avisar a la coordinadora de menjador de qualsevol eventualitat abans de les 9.30h

Míriam - 655934459

menjadorescolaestel@gmail.com