

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dl28

dt29

dc30

dj01

dv02

Amanida de cigronets de l'Anoia

Sopa de pistons

Gall d'indi a l'allet amb verduretes al wok

Calamars en tempura i amanida

Peça de fruita

logurt del Berguedà

dl05

dt06

dc07

dj08

dv09

Sopa de fideus integrals

Vichyssoise

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba

Amanida amb poma

Bròquil amb un raig d'oli

Truita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit

Llenties amb arròs integral estofades amb verduretes

Peix al forn amb suquet i amanida

Cigrons guisats amb verduretes

Hamburguesa de vedella amb patates xips i amanida

Peçade fruita

Peça de fruita

Peçade fruita

logurt La graja del Montseny

Peça de fruita

dl12

dt13

dc14

dj15

dv16

Hispanitat

Arròs integral amb sofregit de verduretes

Crema de pastanaga amb mongeta seca

Espaguetis a la napolitana

Coliflor amb beixamel i formatge gratinat

Truita d'espínacs i porro amb amanida

Dauets de patata amb salsa de tomàquet i amanida

Pollastre al forn amb romaní i amanida

Cigrons estofats i amanida

Peça de fruita

Peça de fruita

logurt ecològic Boisans

Peça de fruita

dl19

dt20

dc21

dj22

dv23

Crema de carbassó

Sopa de lletres

Amanida de mongetes seques

Crema de bledes amb nata

Trinxat de la Cerdanya

Truita de patata i ceba amb bastonets de cogombre

Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet i amanida

Fricandó de vedella amb verduretes

Arròs integral amb quinoa i bolets

Pinxos de gall d'indi i amanida

Peça de fruita

Peça de fruita

logurt La Fageda

Peça de fruita

Peça de fruita

dl26

dt27

dc28

dj29

dv30

Estofat de verduretes

Crema de pastanaga, carbassa, albergínia i xampinyons

Sopa d'arròs i mongetes seques

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i ceba

Crema de carbassa amb pipes de carbassa

Paella amb sèpia, gambetes i cloïsses

Truita de moniato i tomàquet amanit

Llom amb suquet al forn i amanida

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i amanida

Croquetes de cigrons amb amanida

Peça de fruita

logurt La Granja del Montseny

Peça de fruita

Peça de fruita

Peça de fruita

El 95% del nostre producte és de proximitat i/o ecològic (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.)

El 95% del nostre peix és fresc • les carns i el pollastre són de granges de proximitat

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista del centre Viu Sa de les Franqueses, amb el número de col·legiada CAT000083.



PROPOSTA DE SOPARS A CASA

dl**28**

d**29**

dc**30**

dj**01**

dv**02**

Arròs amb salsa de tomàquet

Brotxetes de tomàquet i mozzarella

Peix blanc al forn amb amanida

Quishe de porros

Gotet de beguda de civada

logurt

dl**05**

Mongeta verda amb patata

dt**06**

Quinoa amb verdures

dc**07**

Arròs amb xampinyons

dj**08**

Sopa de pistons integrals

dv**09**

Crema de carbassó

Aletes de pollastre al forn i amanida

Sèpia amb all i julivert i amanida

Truita francesa i tomàquet amanit

Pizza de coliflor amb tonyina

Pa amb tomàquet i pernil salat

logurt

Peça de fruita

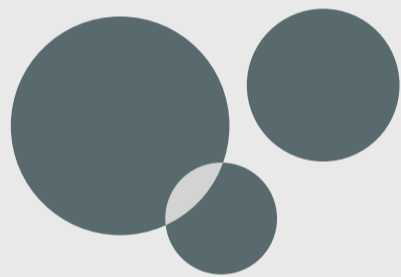
Peçade fruita

Macedònia

Quallada

dl**12**

Hispanitat



dt**13**

Arròs integral amb verduretes

dc**14**

Torrada amb escalivada

dj**15**

Crema de carbassa i pastanaga

dv**16**

Amanida amb codony

Pernilets de pollastre al forn amb ceba i llorer

Peix blau a la planxa i bastonets de pastanaga

Truita de moniato i amanida

Fideus xinos amb verdures, gambetes i soja

logurt

Got de llet

Peça de fruita

Got de beguda d'ametlla

dl**19**

Amanida d'arròs integral basmati

dt**20**

Albergínia farcida de verdures, ou i formatge gratinat

dc**21**

Espaguetis amb verduretes i formatge d'untar

dj**22**

Sopa de mill

dv**23**

Vichyssoise

Hummus amb dips vegetals (pastanaga, cogombre i pebrot)

Llesca de pa amb tomàquet

Peix blanc al forn amb llit de porro i amanida

Pinxos de pollastre i amanida

Pizza de formatges

logurt

logurt

Macedònia

Got de beguda de civada

Peça de fruita

dl**26**

Bròquil amb patata i un raig d'oli

dt**27**

Sopa de galets

dc**28**

Crema de bolets amb rostes

dj**29**

Arròs amb gambetes i verduretes

dv**30**

Entrepà d'hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet, ceba poxada i formatge

Cigrons amb salseta de tomàquet

Hamburguesa de pollastre i amanida

Truita de patates i amanida

Sonso fregidet i amanida

logurt

logurt

Got de beguda d'ametlles

logurt

Peça de fruita

RECEPTA - Pizza de coliflor



Ingredients per a 4 persones:

- 1 coliflor mitjaneta
- 1 ou
- Mozzarella rallada
- Tomàquet al natural
- Sal, pebre i orenga
- Condiments: gall d'indi, pernil dolç

Preparació:

1. Posar el forn a escalfar a 200°C. Netejar la coliflor i treure els branquillons (que ens quedi només les "flors" blanques).
2. Rallar-la o passar-la per la picadora o batedora. Posar-la en un bol apte per microones i la coem durant 8 minuts a màxima potència.
3. Un cop finalitzat el temps, barregem la coliflor, l'ou i el formatge rallat i fem una massa.
4. En un paper de forn, dipositem la massa i li donem la forma de la pizza. Torrar-la al forn 5 minutets.
5. Passat el temps, la traïem i untem tonyina, xampinyons, olives... amb el tomàquet i condimentem al nostre gust. Finalment l'espolvoregem l'orenga.
6. Ja està llesta per coure-la durant 15 minuts a 180° i menjar-la!