

MENUS

545 - GARCIA I FOSSAS, ESCOLA



Menú Base Escoles Ecològic PDC - Gener

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural	Mongetes seques estofades amb pastanagues Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Kiwi	Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Plàtan	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pinya natural
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de porc amb verdures amb cuscús Kiwi	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Postres d'aniversari
30	31			
Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Taronja	Sopa de lluç i crancs amb arròs Filet de carn magra de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Pera			

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000636



Menú Halal Escoles PDC - Gener

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de bacallà Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural	Mongetes seques estofades amb pastanagues Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Kiwi	Sopa vegetal amb galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Plàtan	Crema de verdures de temporada Espirals amb tonyina i salsa de tomàquet amb formatge ratllat amb rostes de pa al forn Pera	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba (halal) Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	Coliflor gratinada amb beixamel Bistec de vedella a la planxa Patates rosses Pera	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques (h) Pinya natural
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de peix amb verdures amb cuscús Kiwi	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	Pèsols guisats amb patates Cruixents de pollastre arrebossats (h) Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Postres d'aniversari
30	31			
Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Taronja	Sopa de lluç i crancs amb arròs Bistec de vedella a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Pera			



Menú s/albergínia Escoles Ecològic PDC - Gener

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural	Mongetes seques estofades amb pastanagues Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Kiwi	Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Plàtan	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pinya natural
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de porc amb verdures amb cuscús Kiwi	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Postres d'aniversari
30	31			
Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Taronja	Sopa de lluç i crancs amb arròs Filet de carn magra de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Pera			



Menú s/gluten Escoles Ecològic PDC - Gener

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural	Mongetes seques estofades amb pastanagues Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Kiwi	Sopa de galets petits i cigrons (s/o i s/g) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Plàtan	Crema de verdures de temporada Espirals a la carbonara amb formatge ratllat (s/g) amb rostes de pa (s/g) Pera	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat (s/g) Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	Coliflor bullida Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pinya natural
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada amb rostes de pa (s/g) Estofat de porc amb verdures (s/g) Purè de patates Kiwi	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal (s/g i s/l) Plàtan	Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Postres d'aniversari (s/al.lèrgens)
30	31			
Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Taronja	Sopa de lluç i crancs amb arròs Filet de carn magra de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Pera			



Menú s/marisc Ecoles Ecològic PDC - Gener

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural	Mongetes seques estofades amb pastanagues Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Kiwi	Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Plàtan	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pinya natural
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de porc amb verdures amb cuscús Kiwi	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Postres d'aniversari
30	31			
Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Taronja	Sopa d'au amb arròs Filet de carn magra de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Pera			



Menú s/ou Escoles Ecològic PDC - Gener

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Iogurt natural	Mongetes seques estofades amb pastanagues Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Kiwi	Sopa de galets petits i cigrons (s/o i s/g) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Plàtan	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Pera	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
16	17	18	19	20
Macarrons a la napolitana (s/o) Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Iogurt natural	Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pinya natural
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de porc amb verdures amb cuscús Kiwi	Cigrons estofats amb espinacs Cuixa de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal (s/o) Plàtan	Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat (s/o) Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Postres d'aniversari (s/al.lèrgens)
30	31			
Llenties estofades Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i api Taronja	Sopa de lluç i crancs amb arròs Filet de carn magra de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Pera			



Menú s/porc Escoles Ecològic PDC - Gener

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de bacallà Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural	Mongetes seques estofades amb pastanagues Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Kiwi	Sopa vegetal amb galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Plàtan	Crema de verdures de temporada Espirals amb tonyina i salsa de tomàquet amb formatge ratllat amb rostes de pa al forn Pera	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
16	17	18	19	20
Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	Coliflor gratinada amb beixamel Filet de gall dindi a la planxa Patates rosses Pera	Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pinya natural
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de peix amb verdures amb cuscús Kiwi	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Postres d'aniversari
30	31			
Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Taronja	Sopa de lluç i crancs amb arròs Bistec de vedella a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Pera			



Menú Base Escoles Ecològic PDC - Febrer

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	2 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Plàtan	3 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Mandarina
6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera Poma	7 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	8 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Taronja	9 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Pinya natural	10 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
13 Puré de moniato i ceba Arròs saltat amb llenties i verdures Pera	14 Trinxat de la Cerdanya Truita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Taronja	15 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	16 Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta Botifarra de porc al forn Xips de moniato Mandarina	17 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Cruixents de pollastre arrebossat casolans Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Pa de pessic banyat de xocolata
20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de bròquil i formatge Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Kiwi	22 Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	23 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
27 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	28 Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan			

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000636

Menú Halal Escoles PDC - Febrer

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	2 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral (h) Plàtan	3 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Mandarina
6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bistec de vedella a la planxa Verdures saltades Poma	7 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	8 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Taronja	9 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossats (h) Patates a grills al forn amb espècies Pinya natural	10 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
13 Puré de moniato i ceba Arròs saltat amb llenties i verdures Pera	14 Col amb patata Truita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Taronja	15 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	16 Amanida amb dauets de truita, pipes i vinagreta Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn Xips de moniato Mandarina	17 Macarrons amb salsa de tomàquet, tonyina i formatge ratllat Cruixents de pollastre arrebossats (h) Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Pa de pessic banyat de xocolata
20 Crema de verdures de temporada Espirals amb tonyina i salsa de tomàquet amb formatge ratllat amb rostes de pa al forn Pera	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de bròquil i formatge Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Kiwi	22 Sopa vegetal amb galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	23 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba (halal) Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
27 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	28 Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan			



Menú s/albergínia Escoles Ecològic PDC - Febrer

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	2 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Plàtan	3 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Mandarina
6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera Poma	7 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	8 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Taronja	9 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Pinya natural	10 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
13 Puré de moniato i ceba Arròs saltat amb llenties i verdures Pera	14 Trinxat de la Cerdanya Truita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Taronja	15 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	16 Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta Botifarra de porc al forn Xips de moniato Mandarina	17 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Cruixents de pollastre arrebossat casolans Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Pa de pessic banyat de xocolata
20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de bròquil i formatge Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Kiwi	22 Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	23 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
27 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	28 Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan			



Menú s/gluten Escoles Ecològic PDC - Febrer

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	2 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa (s/g) Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral (s/g) Plàtan	3 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes de mill i verdures (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Mandarina
6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardineria (s/g) Poma	7 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat (s/g) logurt natural	8 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Taronja	9 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa (s/g) Cruixents de pollastre arrebossats (s/g) Patates a grills al forn amb espècies Pinya natural	10 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
13 Puré de moniato i ceba Arròs saltat amb llenties i verdures Pera	14 Trinxat de la Cerdanya Truita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Taronja	15 Puré de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat (s/g) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	16 Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta Botifarra de porc al forn Xips de moniato Mandarina	17 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat (s/g) Cruixents de pollastre arrebossats (s/g) Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Pa de pessic banyat amb xocolata (s/al.lèrgens)
20 Crema de verdures de temporada Espirals a la carbonara amb formatge ratllat (s/g) amb rostes de pa (s/g) Pera	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes d'espinacs (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Kiwi	22 Sopa de galets petits i cigrons (s/o i s/g) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	23 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
27 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat (s/g) Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	28 Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan			



Menú s/marisc Escoles Ecològic PDC - Febrer

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	2 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Plàtan	3 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Mandarina
6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera Poma	7 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	8 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Taronja	9 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Pinya natural	10 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
13 Puré de moniato i ceba Arròs saltat amb llenties i verdures Pera	14 Trinxat de la Cerdanya Truita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Taronja	15 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	16 Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta Botifarra de porc al forn Xips de moniato Mandarina	17 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Cruixents de pollastre arrebossat casolans Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Pa de pessic banyat de xocolata
20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de bròquil i formatge Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Kiwi	22 Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	23 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
27 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	28 Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan			



Menú s/ou Escoles Ecològic PDC - Febrer

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espaguetis a la napolitana (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	2 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Plàtan	3 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes de mill i verdures (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Mandarina
6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardineria Poma	7 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa (s/g) logurt natural	8 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Taronja	9 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossats (s/o) Patates a grills al forn amb espècies Pinya natural	10 Mongetes seques saltades amb all i julivert Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
13 Puré de moniato i ceba Arròs saltat amb llenties i verdures Pera	14 Trinxat de la Cerdanya Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Taronja	15 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	16 Amanida amb cansalada, pipes i vinagreta Botifarra de porc al forn Xips de moniato Mandarina	17 Cruixents de pollastre arrebossats (s/o) Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Pa de pessic banyat amb xocolata (s/al.lèrgens)
20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Pera	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes d'espinacs (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Kiwi	22 Sopa de galets petits i cigrons (s/o i s/g) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	23 Llenties estofades amb arròs Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
27 Macarrons a la napolitana (s/o) Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	28 Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan			



Menú s/porc Escoles Ecològic PDC - Febrer

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	2 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Plàtan	3 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Mandarina
6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de pollastre a la jardineria Poma	7 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	8 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Taronja	9 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Pinya natural	10 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
13 Puré de moniato i ceba Arròs saltat amb llenties i verdures Pera	14 Col amb patata Truita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Taronja	15 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	16 Amanida amb dauets de truita, pipes i vinagreta Botifarra d'au al forn Xips de moniato Mandarina	17 Macarrons amb salsa de tomàquet, tonyina i formatge ratllat Cruixents de pollastre arrebossat casolans Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Pa de pessic banyat de xocolata
20 Crema de verdures de temporada Espirals amb tonyina i salsa de tomàquet amb formatge ratllat amb rostes de pa al forn Pera	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de bròquil i formatge Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Kiwi	22 Sopa vegetal amb galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	23 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma
27 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	28 Crema de carbassa Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan			



Menú Base Escoles Ecològic PDC - Març

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Mongetes seques estofades amb pastanagues Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	2 Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja
6 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de porc amb verdures amb cuscús Kiwi	7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	9 Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	10 Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural
13 Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Poma	14 Trinxat de la Cerdanya Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Plàtan	15 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	16 Sopa de lluç i crancs amb arròs Cuixa de pollastre a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pera	17 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Taronja
20 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera Poma	21 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	22 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Pera	23 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Kiwi	24 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
27 Llenties estofades amb verdures d'hivern Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Pera	28 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn "Burrito vegetal" casolà Pinya natural	29 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	30 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Taronja	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres d'aniversari

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000636



Menú Halal Escoles PDC - Març

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Mongetes seques estofades amb pastanagues Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	2 Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa (s/p) Patates rosses Pera	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques (h) Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja
6 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de peix amb verdures amb cuscús Kiwi	7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	9 Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	10 Pèsols guisats amb patates Cruixents de pollastre arrebossats (h) Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural
13 Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Poma	14 Col amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa (s/p) Enciams variats amanits Plàtan	15 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	16 Sopa de lluç i crancs amb arròs Filet de pollastre a la planxa (h) Xampinyons saltats amb all i julivert Pera	17 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Taronja
20 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Poma	21 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	22 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Pera	23 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossats (h) Patates a grills al forn amb espècies Kiwi	24 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
27 Llenties estofades amb verdures d'hivern Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Pera	28 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn "Burrito vegetal" casolà Pinya natural	29 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	30 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (carn i verdura bullida) (s/p i s/pr-v) Taronja	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Cruixents de pollastre arrebossats (h) Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres d'aniversari



Menú s/albergínia Escoles Ecològic PDC - Març

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Mongetes seques estofades amb pastanagues Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	2 Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja
6 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de porc amb verdures amb cuscús Kiwi	7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	9 Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	10 Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural
13 Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Poma	14 Trinxat de la Cerdanya Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Plàtan	15 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	16 Sopa de lluç i crancs amb arròs Cuixa de pollastre a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pera	17 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Taronja
20 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera Poma	21 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	22 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Pera	23 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Kiwi	24 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
27 Llenties estofades amb verdures d'hivern Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Pera	28 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn "Burrito vegetal" casolà Pinya natural	29 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	30 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Taronja	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres d'aniversari



Menú s/gluten Escoles Ecològic PDC - Març

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Mongetes seques estofades amb pastanagues Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	2 Coliflor bullida Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja
6 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa (s/g) Estofat de porc amb verdures (s/g) Puré de patates Kiwi	7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	9 Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal (s/g i s/l) Plàtan	10 Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural
13 Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Poma	14 Trinxat de la Cerdanya Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Plàtan	15 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	16 Sopa de lluç i crancs amb arròs Cuixa de pollastre a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pera	17 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes de mill i verdures (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Taronja
20 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera (s/g) Poma	21 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat (s/g) logurt natural	22 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Pera	23 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa (s/g) Cruixents de pollastre arrebossats (s/g) Patates a grills al forn amb espècies Kiwi	24 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
27 Llenties estofades amb verdures d'hivern Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Pera	28 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa (s/g) "Burrito vegetal" (s/g) Pinya natural	29 Puré de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat (s/g) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	30 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Carn d'olla (carn i verdura bullida) (s/g i s/o) Taronja	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres d'aniversari (s/al.lèrgens)



Menú s/marisc Ecoles Ecològic PDC - Març

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Mongetes seques estofades amb pastanagues Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	2 Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja
6 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de porc amb verdures amb cuscús Kiwi	7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	9 Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	10 Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural
13 Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Poma	14 Trinxat de la Cerdanya Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Plàtan	15 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	16 Sopa d'au amb arròs Cuixa de pollastre a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pera	17 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Taronja
20 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera Poma	21 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	22 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Pera	23 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Kiwi	24 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
27 Llenties estofades amb verdures d'hivern Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Pera	28 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn "Burrito vegetal" casolà Pinya natural	29 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	30 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Taronja	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres d'aniversari



Menú s/ou Escoles Ecològic PDC - Març

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Mongetes seques estofades amb pastanagues Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	2 Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Pera	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja
6 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de porc amb verdures amb cuscús Kiwi	7 Cigrons estofats amb espinacs Cuixa de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	9 Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal (s/o) Plàtan	10 Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat (s/o) Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural
13 Llenties estofades Filet de carn magra de porc a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i api Poma	14 Trinxat de la Cerdanya Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Plàtan	15 Espaguetis a la napolitana (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	16 Sopa de lluç i crancs amb arròs Cuixa de pollastre a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pera	17 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes de mill i verdures (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Taronja
20 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella a la jardinera Poma	21 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa (s/g) logurt natural	22 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Pera	23 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossats (s/o) Patates a grills al forn amb espècies Kiwi	24 Mongetes seques saltades amb all i julivert Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
27 Llenties estofades amb verdures d'hivern Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Pera	28 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn "Burrito vegetal" casolà Pinya natural	29 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	30 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Carn d'olla (carn i verdura bullida) (s/g i s/o) Taronja	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi arrebossat (s/o) Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres d'aniversari (s/al.lèrgens)



Menú s/porc Escoles Ecològic PDC - Març

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Mongetes seques estofades amb pastanagues Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	2 Coliflor gratinada amb beixamel Filet de gall dindi a la planxa Patates rosses Pera	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja
6 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de peix amb verdures amb cuscús Kiwi	7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	9 Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc Lasanya amb bolonyesa vegetal Plàtan	10 Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural
13 Llenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Poma	14 Col amb patata Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Plàtan	15 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd logurt natural	16 Sopa de lluç i crancs amb arròs Cuixa de pollastre a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pera	17 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Taronja
20 Arròs integral amb salsa de tomàquet Mandonguilles de pollastre a la jardinera Poma	21 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt natural	22 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Pera	23 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Kiwi	24 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
27 Llenties estofades amb verdures d'hivern Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Pera	28 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn "Burrito vegetal" casolà Pinya natural	29 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	30 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (carn i verdura bullida) (s/p i s/pr-v) Taronja	31 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres d'aniversari