

Dilluns

- 8 • CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
- LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

- 15 • PAELLA VALENCIANA
- BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

- 22 • CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
- HAMBURGUESA MIXTA AMB SALTAT DE PEBROTS
- FRUITA DEL TEMPS

- 29 • FIDEUS AMB TOMÀQUET
- PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 2 • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
- BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

- 9 • COLIFLOR GRATINADA
- MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
- IOGURT

- 16 • TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ALBERGÍNIA ARREBOSSADA
- FRUITA DEL TEMPS

- 23 • ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB PURÉ DE PATATES
- FRUITA DEL TEMPS

- 30 • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
- POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 3 • TRICOLOR DE VERDURES
- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SAMFAINA
- FRUITA DEL TEMPS

- 10 • MACARRONS A LA CARBONARA
- TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS SALTATS
- FRUITA DEL TEMPS

- 17 • MONGETA VERDA AMB PASTANAGA I PATATES
- POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS
- IOGURT

- 24 • ESPINACS SALTATS AMB PATATES I ALLETS
- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 4 • ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
- IOGURT

- 11 • ARRÒS A LA MILANESA
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

- 18 • TRINXAT DE COL I PATATES
- BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS

- 25 • CIGRONS A LA CATALANA
- POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
- IOGURT

Divendres

- 5 • CIGRONS SALTATS AMB PERNIL DOLÇ
- PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURES I AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS

- 12 • MONGETA VERDA I PATATA AMB PERNIL DOLÇ
- SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

- 19 • ESPIRALS AMB SALSÀ DE FORMATGE
- VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES
- FRUITA DEL TEMPS

- 26 • SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA
- CROQUETES DE PERNIL I AMANIDA D'ENCIAMS, PASTANAGA, REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS

Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA



Què soparem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU
- CARN BLANCA, LLEGUM O OU
- PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA
- FRUITA O LÀCTIC

Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.

Dilluns

- 8 • CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
 - LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
 - FRUITA DEL TEMPS
- 15 • PAELLA VALENCIANA
 - BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
 - FRUITA DEL TEMPS
- 22 • CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
 - HAMBURGUESA MIXTA AMB SALTAT DE PEBROTS
 - FRUITA DEL TEMPS
- 29 • FIDEUS (S/GLUTEN) AMB TOMÀQUET
 - PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 2 • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
 - PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
 - FRUITA DEL TEMPS
- 9 • COLIFLOR GRATINADA
 - MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
 - IOGURT
- 16 • PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
 - TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ALBERGÍNIA SALTADA
 - FRUITA DEL TEMPS
- 23 • ESPAGUETIS (S/GLUTEN) AMB TOMÀQUET
 - LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB PURÉ DE PATATES
 - FRUITA DEL TEMPS
- 30 • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
 - POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS
 - FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 3 • TRICOLOR DE VERDURES
 - PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SAMFAINA
 - FRUITA DEL TEMPS
- 10 • MACARRONS (S/GLUTEN) A LA CARBONARA
 - TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS SALTATS
 - FRUITA DEL TEMPS
- 17 • MONGETA VERDA AMB PASTANAGA I PATATES
 - POLLASTRE ARREBOSSAT (S/GLUTEN) AMB PATATES XIPS
 - IOGURT
- 24 • ESPINACS SALTATS AMB PATATES I ALLETS
 - LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 4 • ESPAGUETIS (S/GLUTEN) A LA NAPOLITANA
 - LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
 - IOGURT
- 11 • ARRÒS A LA MILANESA
 - PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
 - FRUITA DEL TEMPS
- 18 • TRINXAT DE COL I PATATES
 - BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
 - FRUITA DEL TEMPS
- 25 • CIGRONS A LA CATALANA (S/PRUNES)
 - POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
 - IOGURT

Divendres

- 5 • CIGRONS SALTATS AMB PERNIL DOLÇ
 - PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURES I AMANIDA D'ENCIAMS
 - FRUITA DEL TEMPS
- 12 • MONGETA VERDA I PATATA AMB PERNIL DOLÇ
 - SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS
- 19 • ESPIRALS (S/GLUTEN) AMB SALSÀ DE FORMATGE
 - VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES
 - FRUITA DEL TEMPS
- 26 • SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA (S/GLUTEN)
 - CROQUETES DE PERNIL (S/GLUTEN) I AMANIDA D'ENCIAMS, PASTANAGA, REMOLATXA
 - FRUITA DEL TEMPS

Dilluns

- CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
 - LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 8** • CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
 - LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 15** • PAELLA VALENCIANA
 - BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 22** • CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
 - HAMBURGUESA MIXTA AMB SALTAT DE PEBROTS
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 29** • FIDEUS AMB TOMÀQUET
 - PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 2** • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
 - PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 9** • COLIFLOR AL VAPOR AMB PATATES
 - MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
 - IOGURT S/LACTOSA
-
- LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
 - 16** • TRUITA A LA FRANCESA (S/FORMATGE) I ALBERGÍNIA SALTADA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 23** • ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
 - LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB PATATES AL FORN
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 30** • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
 - POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS
 - FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 3** • TRICOLOR DE VERDURES
 - PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SAMFAINA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 10** • MACARRONS AMB TOMÀQUET
 - TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS SALTATS
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 17** • MONGETA VERDA AMB PASTANAGA I PATATES
 - POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS
 - IOGURT S/LACTOSA
-
- 24** • ESPINACS SALTATS AMB PATATES I ALLETS
 - LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 4** • ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
 - LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
 - IOGURT S/LACTOSA
-
- 11** • ARRÒS A LA MILANESA
 - PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 18** • TRINXAT DE COL I PATATES
 - BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 25** • CIGRONS A LA CATALANA (S/PRUNES)
 - POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
 - IOGURT S/LACTOSA

Divendres

- 5** • CIGRONS SALTATS AMB PERNIL DOLÇ
 - PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURES I AMANIDA D'ENCIAMS
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 12** • MONGETA VERDA I PATATA AMB PERNIL DOLÇ
 - SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- ESPIRALS AMB TOMÀQUET
 - 19** • VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 26** • SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA
 - LLOM DE PORC AL FORN I AMANIDA D'ENCIAMS, PASTANAGA, REMOLATXA
 - FRUITA DEL TEMPS

Dilluns

- CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
 - LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 8** • CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
 - LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 15** • PAELLA VALENCIANA
 - BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 22** • CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
 - HAMBURGUESA MIXTA AMB SALTAT DE PEBROTS
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 29** • FIDEUS (S/OU) AMB TOMÀQUET
 - PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 2** • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
 - PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 9** • COLIFLOR AL VAPOR AMB PATATES
 - MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
 - IOGURT
-
- LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
 - 16** • PEIXET AL FORN I ALBERGINIA SALTADA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 23** • ESPAGUETIS (S/OU) AMB TOMÀQUET
 - LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB PURÉ DE PATATES
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 30** • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
 - POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS
 - FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 3** • TRICOLOR DE VERDURES
 - PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SAMFAINA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 10** • MACARRONS (S/OU) A LA CARBONARA
 - GALL D'INDI AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 17** • MONGETA VERDA AMB PASTANAGA I PATATES
 - POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS
 - IOGURT
-
- 24** • ESPINACS SALTATS AMB PATATES I ALLETS
 - LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 4** • ESPAGUETIS (S/OU) A LA NAPOLITANA
 - LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
 - IOGURT
-
- 11** • ARRÒS A LA MILANESA
 - PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 18** • TRINXAT DE COL I PATATES
 - BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 25** • CIGRONS A LA CATALANA (S/PRUNES I S/OU)
 - POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
 - IOGURT

Divendres

- 5** • CIGRONS SALTATS AMB PERNIL DOLÇ
 - PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURES I AMANIDA D'ENCIAMS
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 12** • MONGETA VERDA I PATATA AMB PERNIL DOLÇ
 - SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 19** • ESPIRALS (S/OU) AMB TOMÀQUET
 - VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES
 - FRUITA DEL TEMPS
-
- 26** • SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA (S/OU)
 - LLOM DE PORC AL FORN I AMANIDA D'ENCIAMS, PASTANAGA, REMOLATXA
 - FRUITA DEL TEMPS

Dilluns

●

- 8** • CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
- BACALLÀ AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA DE PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

- 15** • PAELLA DE VERDURES
- BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

- 22** • CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
- GALL D'INDI A LES FINES HERBES AMB SALTAT DE PEBROTS
- FRUITA DEL TEMPS

- 29** • FIDEUS AMB TOMÀQUET
- PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 2** • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
- PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

- 9** • COLIFLOR GRATINADA
- TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
- IOGURT

- LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
- 16** • TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ALBERGÍNIA ARREBOSSADA
- FRUITA DEL TEMPS

- 23** • ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB PURÉ DE PATATES
- FRUITA DEL TEMPS

- 30** • PÈSOLS AMB PATATES I OLI D'OLIVA
- POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 3** • TRICOLOR DE VERDURES
- PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SAMFAINA
- FRUITA DEL TEMPS

- 10** • MACARRONS A LA CARBONARA (S/BACO)
- TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS SALTATS
- FRUITA DEL TEMPS

- 17** • MONGETA VERDA AMB PASTANAGA I PATATES
- POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS
- IOGURT

- 24** • ESPINACS SALTATS AMB PATATES I ALLETS
- TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 4** • ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
- IOGURT

- 11** • ARRÒS AMB TOMÀQUET
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

- 18** • TRINXAT DE COL I PATATES
- REMENAT D'OUS AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS

- 25** • CIGRONS A LA CATALANA
- POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
- IOGURT

Divendres

- 5** • CIGRONS SALTATS AMB PIMENTÓ
- PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURES I AMANIDA D'ENCIAMS
- FRUITA DEL TEMPS

- 12** • MONGETA VERDA I PATATA AMB OLI D'OLIVA
- SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

- ESPIRALS AMB SALSÀ DE FORMATGE
- 19** • VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES
- FRUITA DEL TEMPS

- 26** • SOPA DE VERDURES
- PEIXET A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAMS, PASTANAGA, REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS