

MENÚ MENJADOR ESCOLAR d'1 a 3 anys

dl**28**

dt**29**

dc**30**

dj**01**

dv**02**

Amanida de cigronets de l'Anoia

Sopa de pistons

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

Calamars en tempura i amanida

Peça de fruita

logurt del Berguedà

dl**05**

dt**06**

dc**07**

dj**08**

dv**09**

Sopa de fideus integrals

Vichyssoise

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba

Pure de pastanaga

Bròquil amb un raig d'oli

Truita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit

Llenties amb arròs integral estofades amb verdures

Peix al forn amb suquet i amanida

Cigrons guisats amb verdures

Hamburguesa de vedella amb patates xips i amanida

Peçade fruita

Peça de fruita

Peçade fruita

logurt La graja del Montseny

Peça de fruita

dl**12**

dt**13**

dc**14**

dj**15**

dv**16**

Hispanitat

Arròs integral amb sofregit de verdures

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

dl**19**

dt**20**

dc**21**

dj**22**

dv**23**

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 verdures

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

dl**26**

dt**27**

dc**28**

dj**29**

dv**30**

Estofat de verdures

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 i gambetes

Truita de moniato i tomàquet amanit

Llom amb suquet al forn i amanida

Contracuix 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

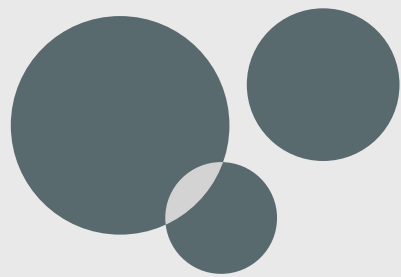
Peçade fruita

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, barrejem 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!