

**Escoles** **Menú General** **gener de 2024**

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.  
 Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan, taronja.

**Detemporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.**  
**Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.**

**El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre amb sucre (< 12,3g sucre/100ml), a demanda del centre educatiu.**

| 8  | 9  | 10   | 11   | 12  |
|--|--|--|--|---|
| MACARRONS <b>integrals</b> A LA NAPOLITANA (1,3)   | CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1) | ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro ecològic i de proximitat, pastanaga, pèsols)          | PURÉ DE BRÒQUIL (porro ecològic i de proximitat, bròquil, patata)                      | CIURONS ecològics i de proximitat AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, aromàtiques) (1) |
| TRUITA A LA FRANCESA (3)   | FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA  | LLAMPUGA AL FORN (4)   | CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ (benestar animal)                              | RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)   |
| ENSALADA CAPRESE (mes clum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) | ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mes clum, tomàtiga) (4)   | SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRE VERMELL  | CEBA I XAMPINYONS  | ENSALADA DE CANONGES (lletuga ecològica i de proximitat, canonges, pastanaga, remolatxa, olives verdes)   |
| FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA ecològica   | IOGURT NATURAL (7)   | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA   |
| Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb curí de verdures / Fruita                           | Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carxofes / Fruita                       | Suggestiu de sopar: Ciurons trempats amb patata i ensalada variada / Fruita            | Suggestiu de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, aròs i verdures al vapor / Fruita     | Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita  |
| 15   | 16   | 17   | 18   | 19  |
| SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEU <b>í</b> integral (1,3,9)                                       | ENSALADA DE PASTA (tomàtiga cicero, blat de les índies, olives negres, tonyina, ou) (1,3,4)          | PURÉ D'ESPINACS I LLENTIA VERMELLA (porros ecològic i de proximitat, espinacs, patata) | ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)                            | CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL (amb carabassa ecològica i de proximitat)                             |
| MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  | FINGER CASOLÀ DE POLLASTRE (ou, pa ratllat) (1,3)  | HOKI AMB SALSA D'ANET (4,7)  | HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,12)   | TRUITA DE PATATA I CEBA (3)   |
| ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicero, blat de les índies)                    | MONGETES AMB SALSA DE TOMÀTIGA   | BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR   | ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives) | ENSALADA CAMPERA (lletuga, fulles de roure, ceba, tomàtiga, pastanaga i tonyina) (4)                      |
| FRUITA ecològica   | IOGURT NATURAL (7)   | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA   |
| Suggestiu de sopar: Cuiinat de lleties amb verdures i patata / Fruita                          | Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb ensalada / Fruita                                  | Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ndiot a la planxa amb aròs / Fruita             | Suggestiu de sopar: Aròs de peix amb verdures i llucet trossets / Fruita               | Suggestiu de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita                                      |
| 22   | 23   | 24   | 25   | 26  |
| ESPAGUETIS <b>integrals</b> AMB CREMA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata) (1,3,7)           | CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1) | ARRÒS <b>í</b> integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA  | PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porros ecològics, pastanaga, patata)                          | CIURONS ecològics i de proximitat TREMPATS AMB ARRÒS I VERDURES (pastanaga, carabassa, coliflor, pèsols)  |
| FILET DE GALL AL FORN (4)  | LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)  | TRUITA DE PATATA (3)   | AGUIAT DE PILOTS DE CARN MIXTA (1,6,7,12)  | PALOMETA AL FORN (4)  |
| ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)                                 | ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga, olives)                            | ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)       | PATATA I VERDURES (all, lloer, ceba, pastanaga i pèsols)                               | PISTO DE VERDURES   |
| FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA ecològica   | FRUITA DE TEMPORADA  | IOGURT NATURAL (7)   | FRUITA DE TEMPORADA   |
| Suggestiu de sopar: Bullit de patata, patata, pèsols i ou / Fruita                             | Suggestiu de sopar: Aròs amb verdures i mongetes vermelles / Fruita                                  | Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita             | Suggestiu de sopar: Pollastre a la planxa amb cuscús i verdures / Fruita               | Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita   |
| 29   | 30   | 31   |    |   |
| FIDEUS PAGESOS (carxofes, mongeta tendre, carn de xot) (1,3,9)                                 | ARRÒS <b>í</b> integral AMB SALSETA (ceba, tomàtiga, carn de vedella, aromàtiques)                   | CUINAT DE CIURONS ecològics i de proximitat AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)     |  |   |
| TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  | HOKI (Pesca sostenible certificada) AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)                          | LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)   |  |   |
| ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mes clum, tomàtiga, remolatxa i soia) (6)                          | ENSALADA D'HIVERN (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, pastanaga, taronja)                  | PATATES ROSTIDES   |  |   |
| FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA DE TEMPORADA  | FRUITA ecològica   |  |   |
| Suggestiu de sopar: Lleties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                            | Suggestiu de sopar: Patata al vapor amb coliflor ofegada i ou bullit / Fruita                        | Suggestiu de sopar: Aròs amb bròquil, pastanaga i salmó a la planxa / Fruita           |  |   |

**Legenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos