

MENÚS GENER 2023

DILLUNS

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de patates amb enciam,
olives i tomàquet
Fruita de temporada

DIMARTS

10

Crema de carbassa i pastanaga
amb crostons i pipes
Llom ibèric i carbassó a la
planxa
logurt

DIMECRES

11

Mongetes seques cuites
amanides amb oli d'oliva
Cuixetes de pollastre a la
llimona i amanida verda
Fruita de temporada

DIJOUS

12

Ensalada russa amb oli d'oliva
o maionesa
Filet de lluç i moniato al forn
Fruita de temporada

DIVENDRES

13

Amanida amb enciam, cirerols,
oliva negra, ou dur i tonyina
Llenties guisades amb
hortalisses
Fruita de temporada

16

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Varetes de lluç amb enciam
Fruita de temporada

17

Sopa de galets amb cigrons
Pit de pollastre a la planxa amb
enciam i olives
logurt

18

Patata i pèsols al vapor
Truita a la francesa amb
xampinyons saltejat
Fruita de temporada

19

Seques saltejades amb all i
julivert
Botifarra a la planxa amb
amanida d'enciam, tomàquet i
pastanaga
Fruita de temporada

20

Arròs bullit caldós
Crestes de bonítol i amanida
d'enciam, tomàquet i blat de
moro
Fruita de temporada

23

Ensalada russa amb oli d'oliva
o maionesa
Cruixents de pollastre amb
cogombre, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

24

Cigrons amb samfaina
Bacallà a l'andalusa amb
enciam i pastanaga
logurt

25

Coliflor i patata al vapor
Vedella a la jardinera amb
xampinyons i pèsols
Fruita de temporada

26

Entremès variat amb amanida
amb mini croquetes casolanes
i magrana
Guisat de llentia pardina
Fruita de temporada

27

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de carbassó i tomàquet
amanit
Fruita de temporada

30

Espaguetis integrals amb oli
d'oliva a l'all, parmesà i orenga
Seitons enfarinats amb
enciam, pastanaga i blat de
moro
Fruita de temporada

31

Brou amb pistons i cigrons
Hamburguesa de pollastre
amb albergínies al forn
Fruita de temporada

1

Amanida caprese (cirerols,
oliva negra, parmesà i oli
d'alfabrega)
Guisat de llenties amb arròs
Fruita de temporada

2

Bròquil gratinat amb formatge
Truita d'all i julivert amb
cirerols i olives
logurt

3

Cigrons cuits
Filet de lluç al forn amb enciam
i tomàquet
Fruita de temporada

Fruita: raïm, pera, pinya, poma, taronja, mandarina, plàtan i kiwi

escoles **mingue**la

Oli d'oliva verge per amanir
Pa amb farina integral

MENÚS GENER 2023 (sense peix)



DILLUNS

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de patates amb enciam,
olives i tomàquet
Fruita de temporada

DIMARTS

10

Crema de carbassa i pastanaga
amb crostons i pipes
Llom ibèric i carbassó a la
planxa
logurt

DIMECRES

11

Mongetes seques cuites
amanides amb oli d'oliva
Cuixetes de pollastre a la
llimona i amanida verda
Fruita de temporada

DIJOUS

12

Ensalada russa amb oli d'oliva
o maionesa
Hamburguesa i moniato al forn
Fruita de temporada

DIVENDRES

13

Amanida amb enciam, cirerols,
oliva negra, ou dur (sense
tonyina)
Llenties guisades amb
hortalisses
Fruita de temporada

16

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Nuggets amb enciam
Fruita de temporada

17

Sopa de galets amb cigrons
Pit de pollastre a la planxa amb
enciam i olives
logurt

18

Patata i pèsols al vapor
Truita a la francesa amb
xampinyons saltejat
Fruita de temporada

19

Seques saltejades amb all i
julivert
Botifarra a la planxa amb
amanida d'enciam, tomàquet i
pastanaga
Fruita de temporada

20

Arròs bullit caldós
Crestes de verdures i amanida
d'enciam, tomàquet i blat de
moro
Fruita de temporada

23

Ensalada russa amb oli d'oliva
o maionesa
Cruixents de pollastre amb
cogombre, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

24

Cigrons amb samfaina
Salsitxes amb enciam i
pastanaga
logurt

25

Coliflor i patata al vapor
Vedella a la jardinera amb
xampinyons i pèsols
Fruita de temporada

26

Entremès variat amb amanida
amb mini croquetes casolanes
i magrana
Guisat de llentia pardina
Fruita de temporada

27

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de carbassó i tomàquet
amanit
Fruita de temporada

30

Espaguetis integrals amb oli
d'oliva a l'all, parmesà i orenga
Bistec a la planxa amb enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

31

Brou amb pistons i cigrons
Hamburguesa de pollastre
amb albergínies al forn
Fruita de temporada

1

Amanida *caprese* (cirerols,
oliva negra, parmesà i oli
d'alfàbrega)
Guisat de llenties amb arròs
Fruita de temporada

2

Bròquil gratinat amb formatge
Truita d'all i julivert amb
cirerols i olives
logurt

3

Cigrons cuits
Hamburguesa vegetal amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Fruita: raïm, pera, pinya, poma, taronja, mandarina, plàtan i kiwi

escoles **mingue**la

Oli d'oliva verge per amanir
Pa amb farina integral

MENÚS GENER 2023 (sens ou)



DILLUNS

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa a la planxa amb enciam, olives i tomàquet
Fruita de temporada

DIMARTS

10

Crema de carbassa i pastanaga amb crostons i pipes
Llom ibèric i carbassó a la planxa
logurt

DIMECRES

11

Mongetes seques cuites amanides amb oli d'oliva
Cuixetes de pollastre a la llimona i amanida verda
Fruita de temporada

DIJOUS

12

Ensalada russa amb oli d'oliva (sense maionesa)
Filet de lluç i moniato al forn
Fruita de temporada

DIVENDRES

13

Amanida amb enciam, cirerols, oliva negra (sens ou) i tonyina
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita de temporada

16

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Varetes de lluç (sense ou) amb enciam
Fruita de temporada

17

Sopa de galets amb cigrons
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives
logurt

18

Patata i pèsols al vapor
Hamburguesa vegetal amb xampinyons saltejat
Fruita de temporada

19

Seques saltejades amb all i julivert
Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada

20

Arròs bullit caldós
Crestes de bonítol i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

23

Ensalada russa amb oli d'oliva (sense maionesa)
Nuggets (sense ou) amb cogombre, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

24

Cigrons amb samfaina
Bacallà a l'andalusa amb enciam i pastanaga
logurt

25

Coliflor i patata al vapor
Vedella a la jardineria amb xampinyons i pèsols
Fruita de temporada

26

Entremès variat amb amanida amb mini croquetes casolanes (sense ou) i magrana
Guisat de llentia pardina
Fruita de temporada

27

Arròs amb salsa de tomàquet
Patata i ceba amb carn picada i tomàquet amanit
Fruita de temporada

30

Espaguetis integrals amb oli d'oliva a l'all, parmesà i orenga
Seitons enfarinats amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

31

Brou amb pistons i cigrons
Hamburguesa de pollastre amb albergínies al forn
Fruita de temporada

1

Amanida caprese (cirerols, oliva negra, parmesà i oli d'alfabrega)
Guisat de llenties amb arròs
Fruita de temporada

2

Bròquil gratinat amb formatge
Bistec a la planxa amb cirerols i olives
logurt

3

Cigrons cuits
Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Fruita: raïm, pera, pinya, poma, taronja, mandarina, plàtan i kiwi

escoles **mingue**la

Oli d'oliva verge per amanir
Pa amb farina integral