

**Els plats contenen:**

GLUTEN

OU

API

LLET/LACTOSA

PROTEÏNA DE VACA

CARN

PORC

LEGUMS/SOJA/TRAMUSSOS

PEIX

FRUITS SECS/CACAUETS/
SÈSAM/MOSTASSA

Setembre 2015

Escola del Mar



DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
LLACETS A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	FIDEUS A LA CASSOLA (AMB PÈSOLS)	AMANIDA CATALANA (enciam, tomàquet, olives verdes, formatge, pernil dolç i llonganissa)	AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanagues i daus de tomàquet)
1	6 7	9	11 12 13	18 19
TRUITA DE PERNIL DOLÇ	BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	PAELLA AMB SALSITXES DE POLLASTRE I SIPIA	LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina)
2 3 4 5	8	10	15 16 14 17	20 21
AMANIDA VARIADA	JULIANA D' ENCIAM	TOMÀQUET AMANIT	GASPATXO AMB CROSTONS	VERDURA BULLIDA (temporada)
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell)	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA I CEBÀ	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES
	23	25 26	29	
LLUÇ A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU	DAUS DE LLOM ESTOFATS	HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA
22	24	27 28	30 31 32	33 34
ALBERGÍNIES AMB MEL (opcional)	DAUS DE PATATES NATURALS	AMANIDA DE TEMPORADA	XAMPINYONS SALTEJATS	AMANIDA VARIADA
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 1	DIVENDRES 2
CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba)	LLACETS A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet i bacó)	AMANIDA CATALANA (enciam, tomàquet, olives verdes, formatge, pernil dolç i llonganissa)	PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros i mongeta tendra)	AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet)
35 36	40 41 42 43	45 46 47		51
LLONZES DE LLOM AMB MEL	BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell)	FIDEUA MARINERA AMB SIPIA	LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)	TRUITA DE BACALLÀ I PORROS
37 38 39	44	48 49	50	52 53
ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT	MONGETES VERDES SALTEJADES	ALL I OLI	AMANIDA VARIADA	AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT

Recomanació Sopars

DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) TRUITA DE XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	CREMA FREDA DE PÈSOLS HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA CUALLADA	ESPINACS BULLITS AMB PATATES LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE PATATES POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
MONGETES VERDES SALTEJADES AMB GALL D'INDI CROQUETES DE PERNIL BROQUETA DE FRUITA VARIADA	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA REMENAT D'OUS AMB ESPÀRRECS FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA (olives negres,ou dur, tonyina, i julivert) LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	CREMA FREDA DE PÈSOLS QUICHE D'ESPINACS I FORMATGE IOGURT BEGUT	CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
VICHYSOISE (crema de porros i patates) CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS	BLEDES AMB PATATES LLONZES DE LLOM AMB MEL FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) OUS FERRATS MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURES ORADA A LA SAL IOGURT	GRAELLA DE VERDURES CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
ESPINACS BULLITS AMB PATATES REMENAT D'OUS AMB ESPÀRRECS BROQUETA DE FRUITA VARIADA	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ESCAROLA AMANIDA CUALLADA	GASPATXO BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA CROQUETES DE BACALLÀ FRUITA DEL TEMPS	CREMA FREDA DE MELÓ AMB ENCENALLS DE PERNIL QUICHE D'ESPINACS I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS

Necessitats Alimentàries Especials

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1. Producte s/gluten | 18. Sense tonyina | 35. Sense làctic | 52. Peix a la planxa |
| 2. Pollastre a la planxa | 19. Amanida variada | 36. Sense làctic | 53. Tortilla francesa |
| 3. Truita francesa | 20. Producte s/gluten | 37. Peix a la planxa | |
| 4. Truita francesa | 21. Carn a la planxa | 38. Pollastre a la planxa | |
| 5. Truita francesa | 22. Carn a la planxa | 39. Peix a la planxa | |
| 6. Sense làctic | 23. Menestra de verdures | 40. Producte s/gluten | |
| 7. Sense làctic | 24. Peix al forn | 41. Amb salsa de tomàquet | |
| 8. Carn a la planxa | 25. Sense làctic | 42. Amb salsa de tomàquet | |
| 9. Producte s/gluten | 26. Sense làctic | 43. Amb salsa de tomàquet | |
| 10. Peix a la planxa | 27. Producte s/gluten | 44. Carn a la planxa | |
| 11. Sense carn | 28. Carn a la planxa | 45. Sense carn | |
| 12. Sense carn | 29. Producte s/gluten | 46. Sense carn | |
| 13. Sense carn | 30. Peix en salsa | 47. Sense carn | |
| 14. Paella de carn | 31. Carn estofada | 48. Producte s/gluten | |
| 15. Paella de carn | 32. Peix en salsa | 49. Carn a la planxa | |
| 16. Paella de verdures | 33. Peix a la planxa | 50. Carn a la planxa | |
| 17. Sense pèsols | 34. Peix a la planxa | 51. Amanida variada | |





- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.




"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de IADIN (CAT000659)"



Els plats contenen:

GLUTEN 
 OU 
 API 

LLET/LACTOSA 
 PROTEÏNA DE VACA 
 CARN 
 PORC 

LEGUMS/SOJA/TRAMUSSOS 
 PEIX 
 FRUITS SECS/CACAUETS/
 SÈSAM/MOSTASSA 

Octubre 2015



Escola del Mar

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 1	DIVENDRES 2
CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) 1 2 LLONZES DE LLOM AMB MEL 3 4 5 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	LLACETS A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet i bacó) 6 7 8 9 BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell) 10 MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CATALANA (enciam, tomàquet, olives verdes, formatge, pernil dolç i llonganissa) 11 12 13 FIDEUA MARINERA AMB SÍPIA 14 15 ALL I OLI FRUITA DEL TEMPS	PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros i mongeta tendra) LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 16 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) 17 TRUITA DE BACALLÀ I PORROS 18 19 AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9
MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 20 21 22 CANYA DE LLOM A LA PLANXA 23 24 VERDURA A LA PLANXA/FORN (temporada) FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS 25 SALMÓ AMB SALSUA SUAU D'OLI, ALLS, LLIMONA I VINAGRE 26 AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL·LITZADA 27 POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) 28 29 30 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES LLUÇ A LA MARINERA 31 32 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS 33 34 35 36 PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN 37 38 39 JARDINERA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
Festiu	RISOTTO DE BOLETS 40 41 TRUITA DE GALL D'INDI FUMAT 42 43 44 TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS	TALLARINES A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) 45 46 47 48 49 BACALLA AMB SALSUA DE TOMÀQUET GRATINAT AMB ALL I OLI 50 51 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	COL I PATATA BULLIDA BOTIFARRA A LA PLANXA 52 53 54 ALBERGINIES A LA ROMANA (fregides amb FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE MONGETES SEQUES (tonyina, olives negres, pastanaga ratllada i tomàquet) 55 56 POLLASTRE AMB SALSUA DE LLIMONA 57 AMANIDA VARIADA IOGURT
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
BLEDES AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB SALSUA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàquet i mongetes verdes) 58 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSUA DE TOMÀQUET CASOLANA I OU BULLIT 59 SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 60 VERDURA A LA PLANXA/FORN (temporada) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE LLENTIES (ceba, mongeta verda i pastanagues) 61 62 63 HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA 64 65 PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS	CANELONS DE CARN GRATINATS 66 67 68 69 70 LLUÇ A LA PLANXA 71 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA, MAIONESA, TONYINA I OLIVES 72 73 LLIBRETS DE LLOM CASOLANS (amb pernil dolç i formatge) 74 75 76 77 78 AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i IOGURT
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 79 TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 80 MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA DEL TEMPS	MENESTRA DE VERDURES BASTONETS DE POLLASTRE AMB "QUICOS" 81 82 83 CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 84 TRUITA DE FORMATGE 85 86 AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I BLAT DE FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PORROS, PATATES I PASTANAGUES (amb daus de pa torrat) 87 88 SALSITXES A LA PLANXA 89 90 91 MENESTRA CASOLANA FRUITA DEL TEMPS	Festiu

Recomanació Sopars

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
ESPINACS BULLITS AMB PATATES REMENAT D'OUS AMB ESPÀRRECS BROQUETA DE FRUITA VARIADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ESCAROLA AMANIDA CUALLADA	GASPATXO BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA CROQUETES DE BACALLÀ FRUITA DEL TEMPS	CREMA FREDA DE MELÓ AMB ENCENALLS DE PERNIL QUICHE D'ESPINACS I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
MONGETES VERDES SALTEJADES AMB GALL D'INDI CROQUETES CASSOLANES DE QUINOÀ FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA VARIADA AMB TONYINA I FORMATGE FRESC OUS ESTRELLATS AMB PATATES MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS AMB SALSA ROSA DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Festiu	PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES ALETES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS	MONGETES VERDES SALTEJADES TRUITA D'ALLS TENDRES IOGURT BEGUT	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, PEBROT I OLIVES PANNINI DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO LLONZES DE LLOM AMB MEL FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES BUNYOLS DE BACALLÀ FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ESPIRALS (tomàquet, olives negres, blat de moro i orenga) OUS AL PLAT (amb tomàquet fregit, cansalada fumada i pèsols) IOGURT	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	VICHYSOISE (crema de porros i patates) CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB RUCA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ARRÒS AMB PANSES I PINYONS LLOM DE PORC A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	BLEDES AMB PATATES SÍPIA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PIPES CUALLADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS CROQUETES DE BACALLÀ MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	Festiu

Necessitats Alimentàries Especials

1. Sense làctic	18. Peix a la planxa	35. Sopa de verdures	52. Peix a la planxa	69. Macarrons gratinats	86. Truita francesa
2. Sense làctic	19. Tortilla francesa	36. Sense àpi	53. Pollastre a la planxa	70. Macarrons gratinats	87. Sense làctic
3. Peix a la planxa	20. Producte s/gluten	37. Elaborat sense ou	54. Peix a la planxa	71. Carn a la planxa	88. Sense làctic
4. Pollastre a la planxa	21. Macarrons a la napolitana	38. Peix al forn	55. Sense tonyina	72. Sense maionesa	89. Peix a la planxa
5. Peix a la planxa	22. Macarrons a la napolitana	39. Peix al forn	56. Amanida variada	73. Amanida de patata	90. Pollastre a la planxa
6. Producte s/gluten	23. Peix a la planxa	40. Arròs amb xampinyons	57. Peix al forn	74. Arrebossat sense ou	91. Peix a la planxa
7. Amb salsa de tomàquet	24. Pollastre a la planxa	41. Arròs amb xampinyons	58. Peix a la planxa	75. Peix arrebossat	92. Amanida variada
8. Amb salsa de tomàquet	25. Menestra de verdures	42. Pollastre a la planxa	59. Arròs amb tomàquet	76. Pollastre a la planxa	93. Producte s/gluten
9. Amb salsa de tomàquet	26. Carn a la planxa	43. Truita francesa	60. Carn a la planxa	77. Llom arrebossat	94. Carn arrebossada
10. Carn a la planxa	27. Pasta s/gluten amb verdura	44. Truita francesa	61. Sense làctic	78. Peix arrebossat	
11. Sense carn	28. Producte s/gluten	45. Producte s/gluten	62. Sense làctic	79. Amanida d'arròs	
12. Sense carn	29. Arrebossat sense ou	46. Sense carn	63. Crema de verdures	80. Carn a la planxa	
13. Sense carn	30. Peix arrebossat	47. Sense porc	64. Peix a la planxa	81. Producte s/gluten	
14. Producte s/gluten	31. Producte s/gluten	48. Salsa napolitana	65. Peix a la planxa	82. Arrebossat sense ou	
15. Carn a la planxa	32. Carn a la planxa	49. Salsa napolitana	66. Producte s/gluten	83. Peix a la planxa	
16. Carn a la planxa	33. Producte s/gluten	50. Lactonesa d'all	67. Macarrons gratinats	84. Producte s/gluten	
17. Amanida variada	34. Sopa de verdures	51. Carn a la planxa	68. Macarrons gratinats	85. Pollastre a la planxa	





- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.




"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de IADIN (CAT000659)"



Els plats contenen:

GLUTEN 
OU 
API 

LLET/LACTOSA 
PROTEÏNA DE VACA 
CARN 
PORC 

LEGUMS/SOJA/TRAMUSSOS 
PEIX 
FRUITS SECS/CACAUETS/SÈSAM/MOSTASSA 

Novembre 2015

Escola del Mar



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>MENESTRA CASOLANA (patata, mongeta verda, pastanaga i carbassó) AMB MAIONESA</p> <p>CROQUETES DE CARN D' OLLA</p> <p>ARRÒS BULLIT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESPIRALS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó)</p> <p>DAUS DE LLOM ESTOFATS</p> <p>JARDINERA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>CAÇÓ AMB SALS DE TARONJA (salsa opcional)</p> <p>ALBERGÍNIES A L'ANDALUSA</p> <p>IOGURT</p>	<p>CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i FRUITA DEL TEMPS)</p>	<p>CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA (carbassa, carbassó, ceba, porros) AMB DAUS DE PA</p> <p>TRUITA DE FORMATGE</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>TALLARINES A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet CASOLANA amb bacó)</p> <p>CANYA DE LLOM A LA PLANXA</p> <p>MONGETES VERDES SALTEJADES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PATATA.PASTANAGA I BRÒQUIL BULLIT</p> <p>POLLASTRE EN ESCABETX (ceba, pebre vermell, vinagre, alls i llorer)</p> <p>CUSCÚS</p> <p>IOGURT</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)</p> <p>DAUS DE TONYINA AMB SALS DE SOJA I SÈSAM (salsa opcional)</p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BROU CASOLÀ AMB GALETS</p> <p>PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN</p> <p>XAMPINYONS SALTEJATS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga)</p> <p>LLUÇ A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES</p> <p>BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>RISOTTO DE BOLETS</p> <p>TRUITA DE GALL D'INDI FUMAT</p> <p>CEBA CAMEL·LITZADA</p> <p>IOGURT</p>	<p>CANELONS DE CARN GRATINATS</p> <p>CAÇÓ A L' ANDALUSA (fregit amb farina)</p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell)</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>SALSITXES A LA PLANXA</p> <p>VERDURA A LA PLANXA/FORN (temporada)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA</p> <p>PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>JULIANA D' ENCIAM</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA, CEBA I BACÓ</p> <p>HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>LLUÇ A LA PLANXA</p> <p>XAMPINYONS SALTEJATS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE PEIX AMB PISTONS</p> <p>LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)</p> <p>PATATES FREGIDES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros i mongeta tendra)</p> <p>SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>IOGURT</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<p>ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell)</p> <p>DAUS DE PATATES NATURALS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BROU CASOLÀ AMB OU BULLIT, POLLASTRE I PERNIL DOÇ</p> <p>PAELLA AMB SALSITXES DE POLLASTRE, SÍPIA I PÈSOLS</p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>IOGURT</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)</p> <p>TRUITA DE FORMATGE</p> <p>MONGETES VERDES SALTEJADES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>FIDEUS A LA CASSOLA (xampinions i pèsols)</p> <p>BOTIFARRA A LA PLANXA</p> <p>JULIANA D' ENCIAM</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejada amb cansalada)</p> <p>TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>SALS DE TOMÀQUET CASOLANA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>

Recomanació Sopars

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) ORADA A LA SAL IOGURT	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	BLEDES SALTEJADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB RUCA I BLAT DE MORO BROQUETA DE FRUITA VARIADA	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS PANNINI DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
SOPA DE POLLASTRE AMB ARRÒS LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, PEBROT I OLIVES TRUITA A LA FRANCESA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) SALSITXES AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ESCAROLA AMANIDA IOGURT BEGUT	VICHYSOISE (crema de porros i patates) PIZZA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
BROU CASOLÀ AMB PISTONS CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES FILET DE VEDELLA AMB SALSA DE MOSTASSA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ IOGURT	MONGETES VERDES SALTEJADES CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS ORADA A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) CRESTES DE TONYINA CUALLADA	MENESTRA DE VERDURES AMB PATATA TIRES DE POLLASTRE AL CURRI MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS TRUITA DE FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE (crema de porros i patates) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 30	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLUÇ A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	GRAELLA DE VERDURES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE IOGURT

Necessitats Alimentàries Especials

1. Croquetes s/gluten	18. Sense làctic	35. Sense àpi	52. Macarrons gratinats	69. Sense carn	86. Sopa de verdures
2. Croquetes de peix	19. Sense làctic	36. Elaborat sense ou	53. Macarrons gratinats	70. Peix a la planxa	87. Sense àpi
3. Croquetes de peix	20. Pollastre a la planxa	37. Peix al forn	54. Macarrons gratinats	71. Peix a la planxa	88. Paella de carn
4. Pollastre a la planxa	21. Truita francesa	38. Peix al forn	55. Macarrons gratinats	72. Verdura bullida amb patates	89. Paella de carn
5. Pollastre a la planxa	22. Producte s/gluten	39. Sense truita	56. Producte s/gluten	73. Carn a la planxa	90. Paella de verdures
6. Producte s/gluten	23. Salsa Napolitana	40. Sense carn	57. Carn a la planxa	74. Sopa de verdures	91. Sense pèsols
7. Sense carn	24. Salsa Napolitana	41. Sense carn	58. Menestra de verdures	75. Sense àpi	92. Menestra de verdures
8. Amb gall dindi	25. Salsa Napolitana	42. Sense carn	59. Peix a la planxa	76. Producte s/gluten	93. Pollastre a la planxa
9. Salsa napolitana	26. Peix a la planxa	43. Sense pèsols	60. Sense làctic	77. Arrebossat sense ou	94. Truita francesa
10. Salsa napolitana	27. Pollastre a la planxa	44. Carn a la planxa	61. Sense làctic	78. Peix arrebossat	95. Producte s/gluten
11. Peix en salsa	28. Peix al forn	45. Carn a la planxa	62. Peix a la planxa	79. Pollastre a la planxa	96. Peix a la planxa
12. Carn estofada	29. Menestra de verdures	46. Arròs amb xampinyons	63. Pollastre a la planxa	80. Carn a la planxa	97. Pollastre a la planxa
13. Peix en salsa	30. Carn a la planxa	47. Arròs amb xampinyons	64. Peix a la planxa	81. Producte s/gluten	98. Peix a la planxa
14. Producte s/gluten	31. Producte s/gluten	48. Pollastre a la planxa	65. Peix a la planxa	82. Carn a la planxa	99. Sense carn
15. Carn a la planxa	32. Sopa de verdures	49. Truita francesa	66. Producte s/gluten	83. Sopa cassolana	100. Sense porc
16. Verdura bullida amb patates	33. Sense porc	50. Truita francesa	67. Sense carn	84. Sopa de verdures	101. Carn a la planxa
17. Peix a la planxa	34. Sopa de verdures	51. Producte s/gluten	68. Amb gall dindi	85. Sense porc	

- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de IADIN (CAT000659)"



Els plats contenen:

GLUTEN 

OU 

API 

LLET/LACTOSA 

PROTEÏNA DE VACA 

CARN 

PORC 

LEGUMS/SOJA/TRAMUSSOS 

PEIX 

FRUITS SECS/CACAUETS/
SÈSAM/MOSTASSA 

Desembre 2015



Escola del Mar

DILLUNS 30	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 1 BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell) 2 DAUS DE PATATES NATURALS FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB OU BULLIT, POLLASTRE I PERNIL DOÇ 3 4 5 6 7 PAELLA AMB SALSITXES DE POLLASTRE, SÍPIA I PÈSOLS 9 10 8 11 AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) TRUITA DE FORMATGE 12 13 14 MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS A LA CASSOLA (xampinyons i pèsols) 15 BOTIFARRA A LA PLANXA 16 17 18 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejada amb cansalada) 19 20 TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 21 SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Festiu	Festiu	MACARRONS ROSSINI (salsa de tomàquet casolana i beixamel) 22 23 24 CROQUETES DE POLLASTRE 25 26 27 28 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) 29 30 31 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSINA 32 33 34 JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS 35 36 37 38 BACALLÀ AMB SALSINA DE TOMÀQUET GRATINAT AMB ALL I OLI 39 40 PATATA BULLIDA IOGURT
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) 41 42 43 44 45 SALMO AMB SALSINA SUAU D' OLI, ALLS, LLIJONA I VINAGRE 46 CARBASSÓ AL FORN FRUITA DEL TEMPS	BLEDES AMB PATATES POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) 47 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS AMB CREMA DE XAMPINYONS 48 49 50 TRUITA DE PERNIL DOLÇ 51 52 53 54 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PORROS, PATATES I PASTANAGUES (amb daus de pa torrat) 55 56 FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA 57 58 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet) 59 BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS 60 61 62 TOMÀQUET AL FORN IOGURT
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 63 BACALLÀ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 64 65 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES 66 67 68 69 70 POLLASTRE A LA CATALANA (amb prunes i panses) 71 DAUS DE PATATES NATURALS TURRONS I NEULES	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

Recomanació Sopars

DILLUNS 30	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLUÇ A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	GRAELLA DE VERDURES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE IOGURT
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Festiu	Festiu	ESPINACS BULLITS AMB PATATES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA TRUITA DE XAMPINYONS MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
BROU CASOLÀ AMB PISTONS LLONZES DE LLOM AMB MEL FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I MOZZARELLA DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA IOGURT BEGUT	MONGETES VERDES SALTEJADES CROQUETES DE PERNIL BROQUETA DE FRUITA VARIADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) OUS FERRATS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) PIZZA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
LLACETS A LA NAPOLITANA FILET DE VEDELLA AMB SALSA DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA LLOM DE SALMÓ AL PAPILLOTTE FRUITA DEL TEMPS	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

Necessitats Alimentàries Especials

1. Producte s/gluten	18. Peix a la planxa	35. Producte s/gluten	52. Truita francesa	69. Sopa de verdures
2. Carn a la planxa	19. Sense carn	36. Sopa de verdures	53. Truita francesa	70. Sense àpi
3. Sopa cassolana	20. Sense porc	37. Sopa de verdures	54. Truita francesa	71. Peix al forn
4. Sopa de verdures	21. Carn a la planxa	38. Sense àpi	55. Sense làctic	
5. Sense porc	22. Producte s/gluten	39. Lactonesa d'all	56. Sense làctic	
6. Sopa de verdures	23. Macarrons a la napolitana	40. Carn a la planxa	57. Producte s/gluten	
7. Sense àpi	24. Macarrons a la napolitana	41. Sense truita	58. Carn a la planxa	
8. Paella de carn	25. Croquetes s/gluten	42. Sense carn	59. Verdura bullida amb patates	
9. Paella de carn	26. Croquetes de peix	43. Sense carn	60. Producte s/gluten	
10. Paella de verdures	27. Carn arrebossada	44. Sense carn	61. Arrebossat sense ou	
11. Sense pèsols	28. Croquetes de peix	45. Sense pèsols	62. Carn a la planxa	
12. Menestra de verdures	29. Arròs amb tomàquet	46. Carn a la planxa	63. Menestra de verdures	
13. Pollastre a la planxa	30. Arròs amb tomàquet	47. Peix al forn	64. Producte s/gluten	
14. Truita francesa	31. Arròs amb tomàquet	48. Producte s/gluten	65. Carn a la planxa	
15. Producte s/gluten	32. Carn a la planxa	49. Salsa napolitana	66. Producte s/gluten	
16. Peix a la planxa	33. Peix a la planxa	50. Salsa napolitana	67. Sopa de verdures	
17. Pollastre a la planxa	34. Peix a la planxa	51. Pollastre a la planxa	68. Sense porc	

- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de IADIN (CAT000659)"