



Els plats contenen:

GLUTEN

OU

API

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS

PEIX

FRUITS DE CLOSCA

Setembre 2016

Escola del Mar



DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 1 2 3 4 CROQUETES DE BACALLÀ 5 6 8 9 7 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA (olives negres,ou dur, tonyina, i julivert) 10 11 POLLASTRE EN ESCABETX (ceba, pebre vermell, vinagre, alls i llorer) 12 CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) SALMÓ AMB SALSUAU D' OLI, ALLS, LLIMONA I VINAGRE 14 13 CARBASSÓ AL FORN FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA 15 16 CANYA DE LLOM A LA PLANXA XAMPINYONS SALTEJATS IOGURT	VICHYSOISE (crema de porros i patates) 17 18 MANDONGUILLES AMB SALSUA 21 19 20 JARDINERA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) TRUITA A LA FRANCESA 22 23 AMANIDA VARIADA IOGURT	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 25 24 CARBASSÓ A LA ROMANA FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS A LA CASSOLA (xampinions i pèsols) 26 27 29 28 PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 30 PAELLA AMB SALSITXES DE POLLASTRE, SÍPIA I PÈSOLS 33 31 32 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS ROSSINI (salsa de tomàquet CASOLANA i beixamel) 34 35 36 37 LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR I PÈSOLS 38 41 39 40 VERDURA BULLIDA (temporada) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) 42 DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU 43 45 44 ALBERGÍNIES AMB MEL (opcional) FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet) 46 POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) 47 DAUS DE PATATES NATURALS IOGURT	BROU CASOLÀ AMB PISTONS 48 49 50 51 LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA DE TEMPORADA 52 FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA I CEBA 53 54 DAUS DE LLOM ESTOFATS 55 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT (farina,ou i pa ratllat) 56 57 58 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS

## Recomanació Sopars

DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
MONGETES VERDES SALTEJADES AMB GALL D'INDI BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) REMENAT D'OUS AMB ESPÀRRECS IOGURT BEGUT	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL QUICHE D'ESPINACS I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ARRÒS AMB SALSA ROSA CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
PURÉ DE VERDURES LLOM A LES FINES HERBES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLONZES DE LLOM AMB MEL FRUITA DEL TEMPS	BLEDES AMB PATATES OUS FERRATS MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS ORADA A LA SAL IOGURT	GRAELLA DE VERDURES CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
ESPINACS BULLITS AMB PATATES REMENAT D'OUS AMB ESPÀRRECS BROQUETA DE FRUITA VARIADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) CROQUETES DE PERNIL FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	GASPATXO POLLASTRE AMB SOJA I MEL CUALLADA	CREMA FREDA DE MELÓ AMB ENCENALLS DE PERNIL PIZZA CASOLANA DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS

## Necessitats Alimentàries Especials

- |                                |                               |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1. Pasta sense gluten          | 18. Sense làctics             | 35. Pasta sense ou             | 52. Vedella a la planxa |
| 2. Pasta sense ou              | 19. Mandonguilles de peix     | 36. Macarrons a la napolitana  | 53. Pasta sense gluten  |
| 3. Sense formatge              | 20. Vedella a la planxa       | 37. Macarrons a la napolitana  | 54. Pasta sense ou      |
| 4. Sense formatge              | 21. Vedella a la planxa       | 38. Lluç a la planxa           | 55. Llom a la planxa    |
| 5. Croquetes s/gluten          | 22. Menestra de verdures      | 39. Carn a la planxa           | 56. Arrebossat s/gluten |
| 6. Peix arrebossat sense ou    | 23. Truita vegana             | 40. Sense pèsols               | 57. Arrebossat sense ou |
| 7. Croquetes pernil            | 24. Pollastre a la planxa     | 41. Lluç a la planxa           | 58. Peix arrebossat     |
| 8. Peix arrebossat             | 25. Bacallà a la planxa       | 42. Sense truita               |                         |
| 9. Peix arrebossat             | 26. Pasta s/gluten            | 43. Caçó a la planxa           |                         |
| 10. Sense ou                   | 27. Pasta sense ou            | 44. Vedella a la planxa        |                         |
| 11. Sense tonyina              | 28. Sense pèsols              | 45. Caçó a la planxa           |                         |
| 12. Pollastre a la planxa      | 29. Sense vi                  | 46. Verdura bullida amb patata |                         |
| 13. Pollastre a la planxa      | 30. Sense api                 | 47. Pollastre a la planxa      |                         |
| 14. Salmó a la planxa          | 31. Paella de carn            | 48. Pasta sense gluten         |                         |
| 15. Verdura bullida amb patata | 32. Sense pèsols              | 49. Pasta sense ou             |                         |
| 16. Verdura bullida amb patata | 33. Sense salsitxes           | 50. Sopa de verdures           |                         |
| 17. Sense làctics              | 34. Pasta s/gluten napolitana | 51. Sense api                  |                         |

- 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 SANED (CAT001111)"



### Els plats contenen:

GLUTEN 

OU 

API 

LLET I DERIVATS 

PROTEÏNA DE VACA 

SULFITS 

LLEGUMS 


PEIX 

FRUITS DE CLOSCA 

Octubre 2016

Escola del Mar



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<p>CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba)</p> <p>LLONZES DE LLOM AMB MEL</p> <p>ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>1 2</p>	<p>LLACETS A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet i bacó)</p> <p>BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell)</p> <p>MONGETES VERDES SALTEJADES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p>	<p>AMANIDA CATALANA (enciam, tomàquet, olives verdes, formatge, pernil dolç i llonganissa)</p> <p>FIDEUA MARINERA AMB SÍPIA</p> <p>ALL I OLI</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>10 11 12 13 14 15 16 17</p>	<p>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>18 19</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)</p> <p>TRUITA DE PERNIL DOLÇ</p> <p>AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>IOGURT</p> <p>20 21 22</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>LLOM A LES FINES HERBES</p> <p>VERDURA A LA PLANXA/FORN (temporada)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>23 24 25 26 27 28 29 30</p>	<p>RISOTTO DE BOLETS</p> <p>TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>31 32 33 34 35 36</p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p>CREMA FREDA DE PÈSOLS</p> <p>LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina)</p> <p>PATATES "PANADERES"</p> <p>IOGURT</p> <p>43 44 45 46 47</p>	<p>MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES</p> <p>PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN</p> <p>ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>48 49 50 51</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>CAÇÓ A L' ANDALUSA (fregit amb farina)</p> <p>PATATES "PANADERES"</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>52 53 54</p>	<p>PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros i mongeta tendra)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>TOMÀQUET AMANIT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>55 56 57 58</p>	<p>TALLARINES A LA CARBONARA (crema de llet i bacó)</p> <p>BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀQUET GRATINAT AMB ALL I OLI</p> <p>XAMPINYONS SALTEJATS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>59 60 61 62 63 64 65 66</p>	<p>COL I PATATA BULLIDA</p> <p>BOTIFARRA A LA PLANXA</p> <p>ALBERGINIES A LA ROMANA (fregides amb)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>67</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS</p> <p>POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>IOGURT</p> <p>68 69 70</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA D' ENCIAM,PASTANAGA I OLIVES</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>VERDURA A LA PLANXA/FORN (temporada)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>71 72 73</p>		<p>CANELONS DE CARN GRATINATS</p> <p>LLUÇ A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>75 76 77 78 79 80 81 82</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA ( patata i ceba)</p> <p>LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)</p> <p>AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p>83 84</p>
DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>			

## Recomanació Sopars

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS CROQUETES CASSOLANES DE QUINOA 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	MONGETES VERDES SALTEJADES AMB GALL D'INDI PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS AMB SALSOSA ROSA DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSOSA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
ESPINACS BULLITS AMB PATATES LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES ALETES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>	ARRÒS AMB SALSOSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) SALSITXES A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, PEBROT I OLIVES PANNINI DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
AMANIDA D'ESPIRALS (tomàquet, olives negres, blat de moro i orenga) LLONZES DE LLOM AMB MEL FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES CRESTES DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 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 DOÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
AMANIDA D'ARRÒS AMB PANSES I PINYONS LLOM DE PORC A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) TRUITA DE PATATA I CEBA AMB RUCA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	BLEDES AMB PATATES SÍPIA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA VERDA AMB NOUS I DAUS DE PERNIL CUIT TIRES DE POLLASTRE AL CURRI MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA CUALLADA
DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>			

## Necessitats Alimentàries Especials

1. Llonzes a la planxa	18. Llom a la planxa	35. Carn a la planxa	52. Sense api	69. Pollastre a la planxa	86. Salmó a la planxa
2. Llonzes a la planxa	19. Lluç a la planxa	36. Tonyina a la planxa	53. Farina sense gluten	70. Pollastre a la planxa	
3. Pasta sense gluten	20. Menestra de verdures	37. Pasta s/gluten	54. Pollastre a la planxa	71. Verdura bullida amb patata	
4. Pasta sense ou	21. Truita vegana	38. Pasta sense ou	55. Sense pèsols	72. Pollastre a la planxa	
5. Salsa napolitana	22. Truita francesa	39. Sopa de verdures	56. Sense apio	73. Salmó a la planxa	
6. Salsa napolitana	23. Macarrons s/gluten	40. Sense àpi	57. Arròs saltejat amb verdures	74. Llom a la planxa	
7. Salsa napolitana	24. Pasta s/ou i s/formatge	41. Arrebossat s/gluten	58. Truita vegana	75. Pasta s/gluten amb tomàquet i tonyina	
8. Pollastre a la planxa	25. Sense formatge	42. Arrebossat sense ou	59. Pasta sense gluten	76. Pasta s/ou i sense formatge	
9. Bacallà a la planxa	26. Sense formatge	43. Sense làctic	60. Pasta sense ou	77. Pasta amb tomàquet i tonyina	
10. Sense formatge	27. Llom a la planxa	44. Sense làctic	61. Salsa napolitana	78. Pasta amb tomàquet i tonyina	
11. Sense formatge	28. Llom a la planxa	45. Crema de verdures	62. Salsa napolitana	79. Pasta napolitana	
12. Sense vinagre	29. Llom a la planxa	46. Farina sense gluten	63. Salsa napolitana	80. Pasta gratinada	
13. Fideus sense gluten	30. Llom a la planxa	47. Carn a la planxa	64. Farina s/gluten	81. Pasta gratinada	
14. Pasta sense ou	31. Arròs amb xampinyons	48. Vedella a la planxa	65. Sense all-i-oli	82. Vedella a la planxa	
15. Fideus amb carn	32. Arròs amb xampinyons	49. Elaborat sense ou	66. Vedella a la planxa	83. Arrebossat s/gluten	
16. Sense api	33. Arròs amb xampinyons	50. Truita francesa	67. Llom a la planxa	84. Arrebossat sense ou	
17. Cuinat sense vi	34. Sense api	51. Vedella a la planxa	68. Arròs amb verdures	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.

EL DIA 26 ES CELEBRARÀ LA JORNADA DE LA TARDOR:

Rissoto de carbassa  
Botifarra a la planxa amb dips de moniato  
Yogur amb melmelada de carbassa

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001111)"



Els plats contenen:

GLUTEN

OU

API

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS

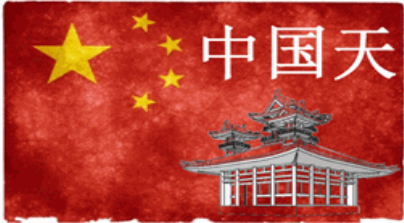
PEIX

FRUITS DE CLOSCA

Novembre 2016

Escola del Mar



DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 7 8 9 10 CROQUETES DE POLLASTRE 11 12 13 14 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PORROS, PATATES I PASTANAGUES (amb daus de pa torrat) 15 16 17 SALSITXES A LA PLANXA 18 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 19 CAÇÓ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) 20 21 22 AMANIDA VARIADA IOGURT
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES TRUITA DE XAMPINYONS 23 ARRÒS BLANC FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) 24 25 29 26 27 28 DAUS DE LLOM ESTOFATS 30 PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU 31 33 32 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) 34 PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i IOGURT)	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA (carbassa, carbassó, ceba, porros) AMB DAUS DE PA 35 BACALLÀ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 36 CUSCÚS 37 FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
BROU CASOLÀ AMB GALETS 38 39 40 41 CANYA DE LLOM A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	COL, PATATA I PASTANAGA BULLIDES PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN 42 43 45 44 CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 46 DAUS DE TONYINA AMB SALSINA DE SOJA I SÈSAM (salsa opcional) 47 48 49 50 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS		ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 53 54 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
BLEDES AMB PATATES BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 56 55 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	RISOTTO DE BOLETS 57 58 59 60 TRUITA A LA FRANCESA 61 AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	CANELONS DE CARN GRATINATS 62 63 64 65 66 67 68 CAÇÓ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 69 70 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA 71 72 PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VARIADA IOGURT	CREMA DE PASTANAGA ( patata i ceba) SALSITXES A LA PLANXA 73 COL SALTEJADA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
ESPINACS BULLITS AMB PATATES PIT DE GALL D' INDI A LA PLANXA AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA, CEBA I BACÓ 74 75 BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) 76 77 78 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 79 LLUÇ A LA PLANXA 80 XAMPINYONS SALTEJATS IOGURT		

## Recomanació Sopars

DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	BLEDES SALTEJADES PINXOS DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	MACARRONS ALS QUATRE FORMATGES TRUITA A LA FRANCESA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS PANNINI DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
SOPA DE POLLASTRE AMB ARRÒS POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ESCAROLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, PEBROT I OLIVES TRUITA DE PATATES I CEBA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) IOGURT BEGUT	VICHYSOISE (crema de porros i patates) PIZZA CASOLANA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ESPINACS BULLITS AMB PATATES LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE POLLASTRE AMB PISTONS BISTEC DE VEDELLA AMB SALSINA DE MOSTASSA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) LLOM A LES FINES HERBES IOGURT	MONGETES VERDES SALTEJADES CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS TIRES DE POLLASTRE AL CURRI FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) CRESTES DE TONYINA CUALLADA	MENESTRA DE VERDURES AMB PATATA ORADA A LA SAL MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS TRUITA DE FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA PINXOS DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAREMEL·LITZADA LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) OUS FERRATS FRUITA DEL TEMPS		

## Necessitats Alimentàries Especials

1. Sense maionesa	18. Llom a la planxa	35. Pa sense gluten	52. Pollastre a la planxa	69. Farina sense gluten
2. Sense maionesa	19. Menestra de verdures	36. Bacallà a la planxa	53. Farina sense gluten	70. Pollastre a la planxa
3. Arrebossat s/gluten	20. Farina s/gluten	37. Pollastre a la planxa	54. Carn a la planxa	71. Verdura bullida amb patates
4. Arrebossat s/ou i s/maionesa	21. Arrebossat s/ou	38. Pasta sense gluten	55. Pollastre a la planxa	72. Verdura bullida amb patates
5. Arrebossat sense "quicos"	22. Llom arrebossat	39. Pasta sense ou	56. Bacallà a la planxa	73. Llom a la planxa
6. Sense maionesa	23. Truita vegana	40. Sopa de verdures	57. Arròs amb xampinyons	74. Producte s/gluten
7. Pasta sense gluten	24. Pasta s/gluten	41. Sense api	58. Arròs amb xampinyons	75. Sense carn
8. Pasta sense ou	25. Pasta sense ou	42. Vedella a la planxa	59. Arròs amb xampinyons	76. Arrebossat s/gluten
9. Sense formatge	26. Salsa napolitana	43. Elaborat sense ou	60. Sense api	77. Arrebossat sense ou
10. Sense formatge	27. Salsa napolitana	44. Truita francesa	61. Truita vegana	78. Peix arrebossat
11. Croquetes s/gluten	28. Salsa napolitana	45. Vedella a la planxa	62. Pasta s/gluten amb tomàquet i tonyina	79. Menestra de verdures
12. Pollastre arrebossat	29. Salsa napolitana	46. Menestra de verdures	63. Pasta s/ou i sense formatge	80. Vedella a la planxa
13. Pollastre arrebossat	30. Llom a la planxa	47. Tonyina a la planxa	64. Pasta amb tomàquet i tonyina	
14. Pollastre arrebossat	31. Caçó a la planxa	48. Vedella a la planxa	65. Pasta amb tomàquet i tonyina	
15. Sense pa torrat	32. Vedella a la planxa	49. Sense sèsam	66. Pasta napolitana	
16. Sense làctics	33. Caçó a la planxa	50. Tonyina a la planxa	67. Pasta gratinada	
17. Sense làctics	34. Menestra de verdures	51. Pollastre a la planxa	68. Pasta gratinada	

- 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.

EL DIA 17 HI HAURÀ MENÚ ESPECIAL AMB MOTIU DE LA JORNADA DE LA XINA:

Noodles amb verduretes  
Pollastre agre dolç amb amanida xina  
Flam

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001111)"



Els plats contenen:

GLUTEN

OU

API

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS

PEIX

FRUITS DE CLOSCA

Desembre 2016

Escola del Mar



DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			SOPA DE PEIX AMB PISTONS 1 2 5 3 4 LLIBRETS DE LLOM CASOLANS (amb pernil dolç i formatge) 6 7 8 PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS	PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros i mongeta tendra) 11 9 10 SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 13 12 VERDURA BULLIDA (temporada) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 14 15 16 17 BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell) 19 18 PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 24 TRUITA DE FORMATGE 25 26 27 DAUS DE PATATES NATURALS IOGURT	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
MACARRONS ROSSINI (salsa de tomàquet CASOLANA i beixamel) 35 36 37 38 CROQUETES DE PERNIL 39 40 41 42 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 44 43 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 45 MANDONGUILLES AMB SALS 48 46 47 JARDINERA IOGURT	ARRÓS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet CASOLANA i trinçat de carn) 49 BASTONETS DE POLLASTRE AMB "QUICOS" 50 51 52 53 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE POLLASTRE AMB PISTONS 54 55 56 BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀQUET GRATINAT AMB ALL I OLI 57 58 59 PATATA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
ARRÓS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) 60 SALMÓ AMB SALS SUAU D' OLI, ALLS, LLIMONA I VINAGRE 62 61 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) 63 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS AMB CREMA DE XAMPINYONS 64 65 68 66 67 TRUITA DE PERNIL DOLÇ 69 70 AMANIDA DE TARONGES (enciarn, taronges i) FRUITA DEL TEMPS		<b>Festiu</b>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

## Recomanació Sopars

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			ESPINACS A LA CATALANA PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	GRAELLA DE VERDURES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE IOGURT
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>	ESPINACS BULLITS AMB PATATES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
AMANIDA DE TOMÀQUET I MOZZARELLA PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB PISTONS OUS AL PLAT (amb tomàquet fregit, cansalada fumada i pèsols) IOGURT BEGUT	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU BROQUETA DE FRUITA VARIADA	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES LLONZES DE LLOM AMB MEL (salsa opcional) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) PIZZA CASOLANA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL BISTEC DE VEDELLA AMB SALSA DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAREMEL·LITZADA DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) SALSITXES AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET IOGURT	BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE TRUITA DE PATATES I CEBA FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

## Necessitats Alimentàries Especials

1. Pasta sense gluten	18. Pollastre a la planxa	35. Pasta s/gluten napolitana	52. Arrebossat sense "quicos"	69. Truita vegana	86. Arròs amb tomàquet	103. Sense formatge
2. Pasta sense ou	19. Bacallà a la planxa	36. Pasta sense ou	53. Sense maionesa	70. Truita francesa	87. Arròs amb tomàquet	104. Sense formatge
3. Sopa de verdures	20. Sense api	37. Macarrons a la napolitana	54. Pasta sense gluten	71. Pasta s/gluten	88. Arròs amb tomàquet	105. Llom a la planxa
4. Sense api	21. Paella de carn	38. Macarrons a la napolitana	55. Pasta sense ou	72. Pasta s/ou	89. Arròs amb tomàquet	106. Lluç a la planxa
5. Sopa de verdures	22. Sense pèsols	39. Croquetes s/gluten	56. Sense api	73. Sopa de verdures	90. Arròs amb tomàquet	
6. Arrebossat sense ou	23. Sense salsitxes	40. Llom arrebossat	57. Farina s/gluten	74. Sense api	91. Bacallà a la planxa	
7. Llom arrebossat	24. Verdura bullida amb patates	41. Llom arrebossat	58. Sense all-i-oli	75. Sense mandonguilles	92. Pollastre a la planxa	
8. Peix arrebossat	25. Truita vegana	42. Llom a la planxa	59. Vedella a la planxa	76. Sense prunes i panses	93. Pasta s/gluten	
9. Sense pèsols	26. Truita francesa	43. Carn a la planxa	60. Sense truita	77. Sense api	94. Pasta sense ou	
10. Sense apio	27. Truita francesa	44. Tonyina a la planxa	61. Pollastre a la planxa	78. Pollastre a la planxa	95. Sopa de verdures	
11. Arròs saltejat amb verdures	28. Pasta s/gluten	45. Menestra de verdures	62. Salmó a la planxa	79. Verdura bullida amb patata	96. Sense api	
12. Pollastre a la planxa	29. Pasta sense ou	46. Mandonguilles de peix	63. Pollastre a la planxa	80. Arrebossat sense gluten	97. Pollastre a la planxa	
13. Salmó a la planxa	30. Sense pèsols	47. Vedella a la planxa	64. Pasta sense gluten	81. Arrebossat sense ou	98. Pollastre a la planxa	
14. Pasta sense gluten	31. Sense vi	48. Vedella a la planxa	65. Pasta sense ou	82. Pollastre a la planxa	99. Arrebossat s/gluten	
15. Pasta sense ou	32. Llom a la planxa	49. Arròs amb tomàquet	66. Salsa napolitana	83. Menestra de verdures	100. Arrebossat sense ou	
16. Sense formatge	33. Carn a la planxa	50. Arrebossat s/gluten	67. Salsa napolitana	84. Hamburguesa de peix	101. Macarrons s/gluten	
17. Sense formatge	34. Tonyina a la planxa	51. Arrebossat s/ou i s/maionesa	68. Cuinat sense vi	85. Vedella a la planxa	102. Pasta s/ou i s/formatge	

- 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.

EL DIA 22 HI HAURÀ MENÚ ESPECIAL AMB MOTIU DE LA CELEBRACIÓ DEL NADAL:

Sopa de Nadal amb mini mandonguilles  
Pollastre a la catalana amb daus de patata  
Torrans i neules

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001111)"