



Els plats contenen:

GLUTEN 

OU 

API 

LLET I DERIVATS 

PROTEÏNA DE VACA 

SULFITS 

LLEGUMS 

PEIX 

FRUITS DE CLOSCA 

Gener 2017

Escola del Mar



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 9 ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 1 2 3 4 CROQUETES DE PERNIL 5 6 8 9 7 10 11 12 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 10 MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES TRUITA DE XAMPINYONS 13 ARRÒS BLANC FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 11 ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU 14 16 15 PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	DIJOUS 12 MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 17 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i IOGURT	DIVENDRES 13 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA AMB DAUS DE PA 18 BACALLÀ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 19 20 CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 16 TALLARINES A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet CASOLANA amb bacó) 21 22 23 24 25 CANYA DE LLOM A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 17 COL, PATATA I PASTANAGA BULLIDES POLLASTRE EN ESCABETX (ceba, pebre vermell, vinagre, alls i llorer) 26 CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 18 LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 27 DAUS DE TONYINA AMB SALSAS DE SOJA I SÈSAM (salsa opcional) 28 29 30 31 AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT	DIJOUS 19 BROU CASOLÀ AMB GALETES 32 33 34 35 PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN 36 37 39 38 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 20 ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro, truita i bacó) 40 LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 41 42 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 23 BLEDES AMB PATATES BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 44 43 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 24 RISOTTO DE BOLETS 45 46 47 48 TRUITA A LA FRANCESA 49 AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 25 CANELONS DE CARN GRATINATS 50 51 52 53 54 55 CAÇÓ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 56 57 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	DIJOUS 26 CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 58 AMANIDA VARIADA IOGURT	DIVENDRES 27 CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA 59 SALSITXES A LA PLANXA 60 COL SALTEJADA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 30 ESPINACS BULLITS AMB PATATES PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 31 ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA, CEBA I BACÓ 61 62 63 64 65 BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) 66 67 68 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3

Recomanació Sopars

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) POLLASTRE AMB SALSÀ D'AMETLLES FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE POLLASTRE AMB ARRÒS HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, PEBROT I OLIVES TRUITA DE PATATES MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATES 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 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
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 SALSÀ 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 AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
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 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CARAMEL·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			

Necessitats Alimentàries Especials

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

- 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

Febrer 2017

Escola del Mar



DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) LLUÇ A LA PLANXA XAMPINYONS SALTEJATS IOGURT	SOPA DE PEIX AMB PISTONS LLIBRETS DE LLOM CASOLANS (amb pernil dolç i formatge) PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS	PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros i mongeta tendra) SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) VERDURA BULLIDA (temporada) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 6 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell) PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 7 CREMA DE VERDURES AMB DAUS DE PA TORRAT PAELLA AMB SALSITXES DE POLLASTRE, SÍPIA I PÈSOLS AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 8 CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) TRUITA DE FORMATGE DAUS DE PATATES NATURALS IOGURT	DIJOUS 9 FIDEUS A LA CASSOLA (xampinyons i pèsols) BOTIFARRA A LA PLANXA AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 10 MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 13 BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES LLOM A LES FINES HERBES AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 14 MACARRONS ROSSINI (salsa de tomàquet CASOLANA i beixamel) CAÇÓ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 15 LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) MANDONGUILLES AMB SALSA JARDINERA IOGURT	DIJOUS 16 ARRÓS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet CASOLANA i trinxat de carn) BASTONETS DE POLLASTRE AMB "QUICOS" AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 17 SOPA DE POLLASTRE AMB PISTONS BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET GRATINAT AMB ALL I OLI PATATA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 20 ARRÓS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) SALMÓ AMB SALSA SUAU D' OLI, ALLS, LLI MONA I VINAGRE JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 21 MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 22 ESPAGUETIS AMB CREMA DE XAMPINYONS TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA DE TARONGES (enciarn, taronges i) FRUITA DEL TEMPS	DIJOUS 23 CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet) BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 24
DILLUNS 27 Festiu	DIMARTS 28 ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) CROQUETES DE BACALLÀ AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3

Recomanació Sopars

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) OUS FERRATS FRUITA DEL TEMPS	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 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA CANYA DE LLOM A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) IOGURT	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET TRUITA DE PATATES FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
BROU CASOLÀ AMB PISTONS PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES OUS AL PLAT (amb tomàquet fregit, cansalada fumada i pèsols) IOGURT BEGUT	ESPAGUETIS AL PESTO LLUÇ A LA PLANXA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	SOPA MINISTRONE (sopa de verdures amb dauets de verdures) 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 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
PÈSOLS BULLITS AMB OLI BISTEC DE VEDELLA AMB SALSA DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-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	ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT AMB PANSES I CEBA TIREES DE POLLASTRE AL CURRI FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Festiu	ESPINACS BULLITS AMB PATATES LLOM AMB SALSA DE POMA FRUITA DEL TEMPS			

Necessitats Alimentàries Especials

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

- 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 24 HI HAURÀ MENÚ ESPECIAL AMB MOTIU DE LA JORNADA DELS COLORS

"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

Març 2017

Escola del Mar



DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Festiu		BROU CASOLÀ AMB FIDEUS 1 2 3 4 POLLASTRE AMB SALSINA DE LLIMONA 5 6 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejada amb cansalada) SALSITXES A LA PLANXA 7 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 8 9 10 11 LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 13 12 VERDURA BULLIDA (temporada) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES TRUITA DE XAMPINYONS 14 ARRÒS BLANC FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) 15 16 20 17 18 19 DAUS DE LLOM ESTOFATS 21 PASTANAGA BULLIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA MILANESA (amb salsa de tomàquet, carn trinxada i formatge ratllat) 22 26 23 24 25 DAUETS DE CAÇO EN ADOB SUAU 27 29 28 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 30 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i IOGURT	 AMERICAN DAY
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
TALLARINES A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet CASOLANA amb bacó) 36 37 38 39 40 CANYA DE LLOM A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	COL, PATATA I PASTANAGA BULLIDES POLLASTRE EN ESCABETX (ceba, pebre vermell, vinagre, alls i llorer) 41 CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 42 DAUS DE TONYINA AMB SALSINA DE SOJA I SÈSAM (salsa opcional) 43 44 45 46 AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT	BROU CASOLÀ AMB GALETS 47 48 49 50 PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN 51 52 54 53 XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro, truita i bacó) 55 LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 56 57 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
BLEDES AMB PATATES BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 59 58 ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	RISOTTO DE BOLETS 60 61 62 63 TRUITA A LA FRANCESA 64 AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	CANELONS DE CARN GRATINATS 65 66 67 68 69 70 CAÇO A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 71 72 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES BULLIDES AMANIDES AMB OLI D' OLIVA 73 PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VARIADA IOGURT	CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA 74 SALSITXES A LA PLANXA 75 COL SALTEJADA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
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 76 77 78 79 80 BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) 81 82 83 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 84 LLUÇ A LA PLANXA XAMPINYONS SALTEJATS IOGURT	SOPA DE PEIX AMB PISTONS 86 87 90 88 89 LLIBRETS DE LLOM CASOLANS (amb pernil dolç i formatge) 91 92 93 94 95 PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS	PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros i mongeta tendra) 98 96 97 SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 100 99 VERDURA BULLIDA (temporada) FRUITA DEL TEMPS

Recomanació Sopars

DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Festiu		GNOCCHIS A LA NAPOLITANA PINXOS DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES TRUITA DE FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
SOPA DE POLLASTRE AMB ARRÒS POLLASTRE AMB SALSÀ D'AMETLLES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) BUNYOLS DE BACALLÀ IOGURT BEGUT	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, PEBROT I OLIVES TRUITA DE PATATES MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATES LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE (crema de porros i patates) PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
ESPINACS BULLITS AMB PATATES LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) BISTEC DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE POLLASTRE AMB PISTONS PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 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 AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
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 TRUITA DE FORMATGE MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS ORADA A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA PINXOS DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ 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 SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) OUS FERRATS FRUITA DEL TEMPS	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

Necessitats Alimentàries Especials

1. Pasta s/gluten	18. Salsa napolitana	35. Sense amanida de col	52. Elaborat sense ou	69. Pasta gratinada	86. Pasta sense gluten
2. Pasta sense ou	19. Salsa napolitana	36. Pasta sense gluten	53. Truita francesa	70. Pasta gratinada	87. Pasta sense ou
3. Sopa de verdures	20. Salsa napolitana	37. Pasta sense ou	54. Vedella a la planxa	71. Farina sense gluten	88. Sopa de verdures
4. Sense api	21. Llom a la planxa	38. Salsa napolitana	55. Sense truita	72. Pollastre a la planxa	89. Sense api
5. Salsa sense gluten	22. Arròs amb tomàquet	39. Salsa napolitana	56. Farina sense gluten	73. Verdura bullida amb patates	90. Sopa de verdures
6. Pollastre a la planxa	23. Arròs amb tomàquet	40. Salsa napolitana	57. Carn a la planxa	74. Daus de pa s/gluten	91. Arrebossat s/gluten
7. Llom a la planxa	24. Arròs amb tomàquet	41. Pollastre a la planxa	58. Pollastre a la planxa	75. Llom a la planxa	92. Arrebossat sense ou
8. Macarrons s/gluten	25. Arròs amb tomàquet	42. Menestra de verdures	59. Bacallà a la planxa	76. Pasta s/gluten	93. Llom arrebossat
9. Pasta s/ou i s/formatge	26. Arròs amb tomàquet	43. Tonyina a la planxa	60. Arròs amb xampinyons	77. Pasta sense ou	94. Llom arrebossat
10. Sense formatge	27. Caçó a la planxa	44. Vedella a la planxa	61. Arròs amb xampinyons	78. Sense bacó	95. Llom arrebossat
11. Sense formatge	28. Vedella a la planxa	45. Sense sèsam	62. Arròs amb xampinyons	79. Sense bacó	96. Sense pèsols
12. Vedella a la planxa	29. Caçó a la planxa	46. Tonyina a la planxa	63. Sense api	80. Sense bacó	97. Sense apio
13. Lluç a la planxa	30. Menestra de verdures	47. Pasta sense gluten	64. Truita vegana	81. Arrebossat s/gluten	98. Arròs saltejat amb verdures
14. Truita vegana	31. Pa s/gluten	48. Pasta sense ou	65. Canelons s/gluten	82. Arrebossat sense ou	99. Gall d'indi al forn
15. Pasta s/gluten	32. Pa normal	49. Sopa de verdures	66. Pasta s/ou i sense formatge	83. Peix arrebossat	100. Salmó a la planxa
16. Pasta sense ou	33. Hamburguesa de pollastre	50. Sense api	67. Pasta amb tomàquet i tonyina	84. Menestra de verdures	
17. Salsa napolitana	34. Sense mostassa ni sèsam	51. Farina s/gluten	68. Pasta amb tomàquet i tonyina	85. Vedella 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 10 HI HAURÀ MENÚ ESPECIAL AMB MOTIU DE LA JORNADA AMERICANA:

PLAT COMBINAT: Hamburguesa, pa, cole slaw, blat de moro i patates fregides
GUARNICIÓ: Enciam i tomàquet
POSTRE: Gelat amb xarrup de xocolata

"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 

Abril 2017

Escola del Mar



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<p>MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>   </p> <p>LLOM A LES FINES HERBES</p> <p>   </p> <p>VERDURA A LA PLANXA/FORN (temporada)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>RISOTTO DE BOLETS</p> <p>   </p> <p>TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p> </p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BROU CASOLÀ AMB FIDEUS</p> <p>   </p> <p>POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)</p> <p> </p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA FREDA DE PÈSOLS AMB DAUS DE PA</p> <p> </p> <p>LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina)</p> <p> </p> <p>PATATES "PANADERES"</p> <p>IOGURT</p>	<p>MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES</p> <p>PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN</p> <p>   </p> <p>ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>Festiu</p>				
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
				<p>Festiu</p>

Recomanació Sopars

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) IOGURT	ESPINACS BULLITS AMB PATATES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSAS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA CANYA DE LLOM A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET TRUITA DE PATATES FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Festiu				
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
				Festiu

Necessitats Alimentàries Especials

- | | | |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Macarrons s/gluten | 18. Sense api | 35. Arròs saltejat amb verdures |
| 2. Pasta s/ou i s/formatge | 19. Arrebossat s/gluten | 36. Truita vegana |
| 3. Sense formatge | 20. Arrebossat sense ou | 37. Pasta sense gluten |
| 4. Sense formatge | 21. Daus de pa s/gluten | 38. Pasta sense ou |
| 5. Salsa sense gluten | 22. Crema de verdures | 39. Salsa napolitana |
| 6. Llom a la planxa | 23. Farina sense gluten | 40. Salsa napolitana |
| 7. Llom a la planxa | 24. Carn a la planxa | 41. Salsa napolitana |
| 8. Llom a la planxa | 25. Farina s/gluten | 42. Farina s/gluten |
| 9. Arròs amb xampinyons | 26. Elaborat sense ou | 43. Vedella a la planxa |
| 10. Arròs amb xampinyons | 27. Truita francesa | 44. Llom a la planxa |
| 11. Arròs amb xampinyons | 28. Vedella a la planxa | 45. Arròs amb verdures |
| 12. Sense api | 29. Daus de pa s/gluten | 46. Salsa sense gluten |
| 13. Carn a la planxa | 30. Sense api | 47. Pollastre a la planxa |
| 14. Tonyina a la planxa | 31. Farina sense gluten | |
| 15. Pasta s/gluten | 32. Pollastre a la planxa | |
| 16. Pasta sense ou | 33. Sense pèsols | |
| 17. Sopa de verdures | 34. Sense apio | |

- 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)"