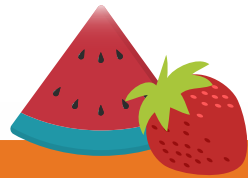


ANY DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I ANY INTERNACIONAL DE FRUITES I VERDURES

“ Ens sumem a la difusió dels beneficis de l'alimentació sana, justa, que impulsa el comerç de proximitat, com a element bàsic per la cura dels nostres fills i filles. ”

El nostre clima ens ofereix una diversitat d'aliments extraordinària per gaudir i aprendre menjant



Us animem a gaudir amb els infants d'uns **hàbits alimentaris saludables**, a preparar-los com a futurs consumidors responsables, a potenciar la compra de **producte local** visitant els nostres mercats, a entrar a la cuina, a preparar amb ells els plats que compartireu a taula.

La cuina freda és una gran oportunitat per fer-ho i per compartir estones molt gratificants.



La síndria, el meló, l'albercoc, el tomàquet, el cogombre, el carbassó, els enciams, les albergínies, el pebrot...

Els **horts mediterranis ens ofereixen un espectacle de colors, textures i sabors** que ens permetran fer elaboracions simples, on el protagonista és l'aliment.

Amanides i sopes fredes poden ser el punt de partida per que la imaginació ens dugui a presentacions sensacionals on **el menjar ja ens entri pels ulls**.



Ara que arriba el bon temps és un bon moment per que els més menuts descobreixin els deliciosos sabors de la **gran varietat de fruita i verdura de proximitat** i es beneficiïn del seu poder hidratant i vitamínic.

Amb l'augment de temperatura el nostre organisme aprecia l'alimentació fresca, senzilla i saludable. En aquesta època de l'any **el nostre cos necessita més hidratació i a la primavera i l'estiu** la nostra pagesia produeix un gran ventall d'aliments plens de colors i gustos que ens aporten tots els nutrients que necessitem i, a més, ens refresquen.



ausolan

MENU ESCOLAR

Curs 20-21 / 3er trimestre



Escolàpies
Sant Martí





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

la mona



6 Cal. 708 / H.C. 86 / Lip. 35 / P. 16
Macarrons napolitana amb alfàbrega
Croquetes de pollastre amb enciam i olives
logurt artesà
Verdura / Peix i amanida / Lacti

7 Cal. 646 / H.C. 66 / Lip. 30 / P. 31
Trinxat de la Cerdanya
Estofat de porc amb bolets de primavera
Fruita del temps
Amanida / Llegum / Lacti

8 Cal. 742 / H.C. 96 / Lip. 26 / P. 36
Arròs a la milanesa
Bacallà / Lluç amb samfaina
Fruita del temps
Amanida / Au i patata / Fruita

9 Cal. 653 / H.C. 86 / Lip. 22 / P. 33
Llenties amb verdures
Trita de patata amb enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pasta / Peix i verdura / Lacti

12 Cal. 569 / H.C. 83 / Lip. 15 / P. 29
Espaguetis amb tomàquet i carbassó
Gall dindi a la jardinera
logurt artesà
Amanida / Peix i arròs / Lacti

13 Cal. 660 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 33
Cigrons amb hortalisses
Trita amb formatge amb enciam i llavors
Fruita del temps
Verdura / Porc i pasta / Lacti

14 Cal. 712 / H.C. 97 / Lip. 28 / P. 25
Arròs saltat amb verdures
Lluç / Bacallà a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Proteïna vegetal / Patata / Fruita

15 Cal. 414 / H.C. 62 / Lip. 10 / P. 23
Sopa de brou amb pasta
Pollastre rostit amb herbes del bosc i poma
Fruita del temps
Amanida / Ou i arròs / Lacti

16 Cal. 696 / H.C. 67 / Lip. 44 / P. 18
Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada, amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pasta / Peix i amanida / Lacti

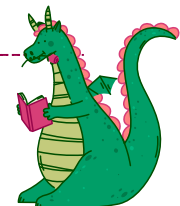
19 Cal. 576 / H.C. 55 / Lip. 26 / P. 34
Pèsols i patata amb pernil
Calamars casolans a l'andalusa amb brots d'enciams variats
logurt artesà
Pasta / Ou i verdura / Fruita

20 Cal. 632 / H.C. 108 / Lip. 13 / P. 25
Crema de verdures
Llacets amb bolonyesa vegetal
Fruita del temps
Amanida / Au i patata / Lacti

21 Cal. 841 / H.C. 92 / Lip. 39 / P. 35
Arròs amb sofregit de tomàquet
Salmó a la taronja amb xampinyons
Fruita del temps
Amanida / Vedella i pasta / Lacti

22 Cal. 630 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 32
Seques estofades
Trita amb carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita del temps
Verdura / Au i arròs / Lacti

23 **Sant Jordi**
Sopa de lletres
Llibrets de llom amb patates fregides
Pastís de Sant Jordi
Amanida / Prot. veg / Fruita



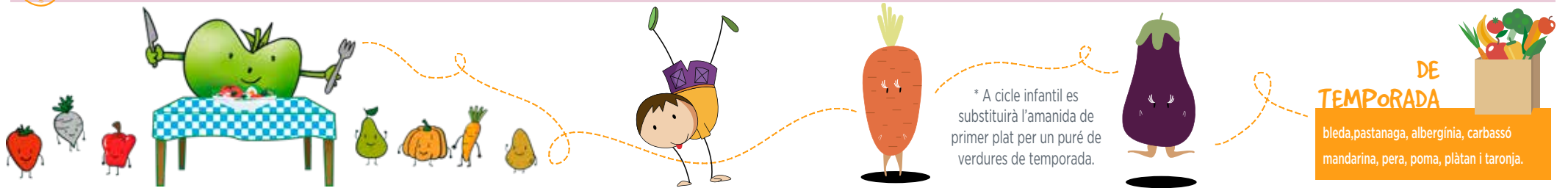
26 Cal. 568 / H.C. 63 / Lip. 22 / P. 34
Llenties amb hortalisses
Trita de pernil dolç amb enciam i olives
logurt artesà
Verdura / Au i patata / Lacti

27 Cal. 520 / H.C. 69 / Lip. 16 / P. 29
Sopa de galets
Mandonguilles a la jardinera
Fruita del temps
Amanida / Peix i arròs / Lacti

28 Cal. 505 / H.C. 64 / Lip. 19 / P. 24
Mongeta tendra i patata
Pollastre a l'allada amb albergínia arrebossada
Fruita del temps
Pasta / Ou i amanida / Lacti

29 Cal. 625 / H.C. 100 / Lip. 19 / P. 18
Amanida variada amb fruita
Paella mar i muntanya
Fruita del temps
Pasta / Proteïna vegetal / Lacti

30 Cal. 654 / H.C. 90 / Lip. 23 / P. 28
Espaguetis amb verdures
Lluç a la romana amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
Amanida / Ou i patata / Lacti



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

DE TEMPORADA
bleda, pastanaga, albergínia, carbassó
mandarina, pera, poma, plàtan i taronja.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	6	7	8	9
	<p><u>MACARRONS AMB TOMAQUET AL·LÈRGIES</u></p> <p><u>POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB AMANIDA <p>IOGURT NATURAL</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>TRINXAT DE LA Cerdanya</p> <p>ESTOFAT DE PORC AMB BOLETS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>ARRÒS A LA MILANESA</p> <p>BACALLÀ AL FORN</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB SAMFAINA <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>LLENTIES AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB AMANIDA <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>
12	13	14	15	16
<p><u>ESPAGUETIS AMB TOMAQUET I CARBASSÓ AL·LÈRGIES</u></p> <p>ESTOFAT DE GALL DINDI JARDINERA</p> <p>IOGURT NATURAL</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>CIGRONS AMB HORTALISSES</p> <p>TRUITA DE FORMATGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB AMANIDA <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>ARRÒS AMB VERDURES</p> <p><u>LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ AL·LÈRGIES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB VARIETAT D' " ENCIAMS <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p><u>SOPA DE BROU AMB PASTA AL·LÈRGIES</u></p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB POMA AL FORN <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>MONGETA TENDRA I PATATA</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB CEBA <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>
19	20	21	22	23
<p>PÈSOLS AMB PATATA I PERNIL</p> <p><u>CALAMARES ENFARINATS CASOLANS AL·LÈRGIES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB AMANIDA <p>IOGURT NATURAL</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p><u>MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL ALERGIAS</u></p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>ARRÒS AMB TOMÀQUET</p> <p>SALMÓ AMB SALSAS DE CÍTRICS</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB XAMPINYONS <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>MONGETES SEQUES ESTOFADES</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB AMANIDA <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p><u>SOPA DE BROU AMB PASTA AL·LÈRGIES</u></p> <p><u>LLOM ARREBOSSAT AL·LÈRGIES SENSE OU</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB PATATES FREGIDES <p><u>POSTRES AL·LÈRGIES</u></p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>
26	27	28	29	30
<p>LLENTIES AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PERNIL DOLÇ</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB AMANIDA <p>IOGURT NATURAL</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p><u>SOPA DE BROU AMB PASTA AL·LÈRGIES</u></p> <p>MANDONGUILLES JARDINERA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>MONGETA TENDRA I PATATA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB ALBERGÍNIA <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p>AMANIDA AMB FRUITA</p> <p>ARRÒS DE MAR I MUNTANYA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>	<p><u>ESPAGUETIS AMB VERDURES AL·LÈRGIES</u></p> <p><u>MERLUZA REBOZADA CASERA AL·LÈRGIES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • AMB AMANIDA <p>FRUITA DEL TEMPS</p> <p><u>PA SENSE GLUTEN</u></p>

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	6	7	8	9
	MACARRONS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA	TRINXAT DE LA Cerdanya ESTOFAT DE PORC AMB BOLETS FRUITA DEL TEMPS PA	ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ AL FORN • AMB SAMFAINA FRUITA DEL TEMPS PA	LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA
12	13	14	15	16
ESPAGUETIS CON TOMATE Y CALABACÍN ESTOFAT DE GALL DINDI JARDINERA FRUITA DEL TEMPS PA	CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA	ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ • AMB VARIETAT D' ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS PA	SOPA DE BROU AMB PASTA POLLASTRE AL FORN • AMB POMA AL FORN FRUITA DEL TEMPS PA	MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS PA
19	20	21	22	23
PÈSOLS AMB PATATA I PERNIL CALAMARS ARREBOSSATS CASOLANS • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA LLACETS TRICOLOR A LA BOLONYESA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS PA	ARRÒS AMB TOMÀQUET SALMÓ AMB SALSAS DE CÍTRICS • AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS PA	MONGETES SEQUES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA	SOPA DE BROU AMB PASTA LLOM ARREBOSSAT • AMB PATATES FREGIDES POSTRES AL·LÈRGIES PA
26	27	28	29	30
LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA	SOPA DE BROU AMB PASTA MANDONGUILLES JARDINERA FRUITA DEL TEMPS PA	MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB ALBERGÍNIA ARREBOSSADA FRUITA DEL TEMPS PA	AMANIDA AMB FRUITA ARRÒS DE MAR I MUNTANYA FRUITA DEL TEMPS PA	ESPAGUETIS AMB VERDURES MERLUZA REBOZADA CASERA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	6 MACARRONS AMB TOMAQUET AL·LÈRGIES POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES SENSE OU • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA	7 TRINXAT DE LA Cerdanya ESTOFAT DE PORC AMB BOLETS FRUITA DEL TEMPS PA	8 ARRÒS A LA MILANESA BACALLÀ AL FORN • AMB SAMFAINA FRUITA DEL TEMPS PA	9 LLENTIES AMB VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA
12 ESPAGUETIS AMB TOMAQUET I CARBASSÓ AL·LÈRGIES ESTOFAT DE GALL DINDI JARDINERA IOGURT NATURAL PA	13 CIGRONS AMB HORTALISSES LLOM A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA	14 ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ • AMB VARIETAT D " ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS PA	15 SOPA DE BROU AMB PASTA AL·LÈRGIES POLLASTRE AL FORN • AMB POMA AL FORN FRUITA DEL TEMPS PA	16 MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS PA
19 PÈSOLS AMB PATATA I PERNIL CALAMARES ENFARINATS CASOLANS AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA	20 PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL ALERGIAS FRUITA DEL TEMPS PA	21 ARRÒS AMB TOMÀQUET SALMÓ AMB SALS DE CÍTRICS • AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS PA	22 MONGETES SEQUES ESTOFADES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA	23 SOPA DE BROU AMB PASTA AL·LÈRGIES LLIBRETS DE LLOM AMB FORMATGE • AMB PATATES FREGIDES POSTRES AL·LÈRGIES PA
26 LLENTIES AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA	27 SOPA DE BROU AMB PASTA AL·LÈRGIES MANDONGUILLES JARDINERA FRUITA DEL TEMPS PA	28 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN • AMB ALBERGÍNIA ARREBOSSADA FRUITA DEL TEMPS PA	29 AMANIDA AMB FRUITA ARRÒS DE MAR I MUNTANYA FRUITA DEL TEMPS PA	30 ESPAGUETIS AMB VERDURES AL·LÈRGIES MERLUZA A LA ANDALUZA CASERA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA