



MENÚ GENERAL DEL MES DE GENER DE 2026

Sempre hi ha pa moreno integral d'acompanyament i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar

Any nou, receptes noves...

5	6	7	8	9
		Estofat de lleties amb carabassa (1)	Tallarines a la putanesca (olives negres, tomàtiga i orenga) (1)	Arròs milanesa (carn picada, ceba, pebre vermell i carabassó)
		Croquetes de pollastre (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Bacallà al forn (4)	Truita de patata (3)
FESTIU	FESTIU	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies i enciam)	Ensalada tropical: enciam, tomàtiga, alvocat i pastanaga	Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, blat de les índies, tonyina i pastanaga) (4)
		Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Ous remenats amb espinacs i pa integral torrat	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Pit de pollastre al forn amb albergínia	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Lluç al forn amb verdures
12	13	14	15	16
Crema de lleties i pastanaga	Ensalada d'arròs (enciam, cuixot dolç, pastanaga i formatge)	Sopa de fideus i pastanaga	Macarrons integrals a la napolitana (1,3,7)	Hummus amb bastonets de verdura (pebre tendre, pastanaga i tortitas de blat de moro) (1)
Aguiat de vedella	Salmó amb salsa de carabassa (4,7)	Cuixes de pollastres	Truita de patata i ceba (3)	Lluç arrebossat casolà (ou i pa ratllat) (1, 3, 4)
Patata i verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, tomàtiga i pèsols)	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies, enciam i alvocat)	Patates fregides	Ensalada amb crostons i formatge (enciam, tomàtiga, crostons i formatge) (1,7)	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)
Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de fideus amb pastanaga i ou bullit	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Ratatolha amb pit de pollastre a la planxa	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada amb pollastre, formatge i tomàtiga	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Palomet a la planxa amb puré de carabassa	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Pizza casolana amb cuixot i formatge
19	20	21	22	23
Crema de verdures amb crostons		Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,5,6,7,10,12)	Ciurons trempats amb patata, tonyina i olives (4)	Paella mixta (4,14)
Ous gratinats (3,7)		Tires de calamar (1,2,4,14)	Palomet al forn amb salsa de iogurt i llimona (4,7)	Pollastre saltat amb soia i verdures
Arròs	FESTIU	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)	Ensalada variada (tomàtiga, blat de les índies, enciam i alvocat)	
Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Hamburguesa casolana de vedella magra amb espinacs saltats		Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Saltat de tofu amb bròquil, pastanaga i salsa teriyaki	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Pa amb oli amb pebres torrats	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Croquetes d'espinacs amb ensalada de tomàtiga
26	27	28	29	30
Crema de carabassa	Arròs integral amb bolonyesa	Fideus pagesos (1,3)	Sopa d'estrelles	Estofat de lleties (1)
Pollastre al forn amb salsa de taronja	Truita de patata (3)	Gall al forn amb salsa de iogurt i llimona (4,7)	Indiot amb salsa de curri (1,7,9,10,11)	Palomet amb arrebossat casolà (ou i pa ratllat) (1,2,3,4,14)
Patates rostides	Ensalada variada (enciam, tomàtiga i alvocat)	Patata i verdures (all, llorer, ceba, pastanaga, tomàtiga i pèsols)	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabeguera i formatge) (7)
Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Truita francesa amb espinacs i pa torrat	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Tacos d'alvocat, tonyina, mango i ceba	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Crema de carabassa amb ou bullit	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Torrada amb alvocat, tomàtiga i pollastre a la planxa	Fruita de temporada <i>Suggeriment de sopar:</i> Entrepà enrotllat amb tomàtiga, cuixot dolç i formatge fresc
Llegenda d'al·lèrgens presents				
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs				
Dana Lazar , Cap de cuina de l'escola. Carne Sastre Colomar, Dietista-nutricionista Col IB00367				