

EXEMPLES DE PROGRAMACIONS DE MENÚS

ACTUALITZACIÓ DE 2018

Introducció	2
Programació de tardor-hivern (I)	3
Programació de tardor-hivern (II)	4
Programació de tardor-hivern (III)	5
Programació de primavera-estiu (I)	6
Programació de primavera-estiu (II)	7
Programació de primavera-estiu (III)	8
Programació de menús vegetarians de tardor-hivern.	9
Programació de menús vegetarians de primavera-estiu.	10

INTRODUCCIÓ

La població en edat escolar es troba en una etapa important de desenvolupament i d'adquisició d'hàbits, també pel que fa als hàbits alimentaris.

De vegades, tant en l'entorn familiar com a l'escola, els menús es basen, principalment, en preparacions ben conegudes i d'elevada acceptació per part dels infants, amb la finalitat d'agilitzar o fer menys feixuc el temps dedicat a l'àpat. D'aquesta manera, s'exclouen de l'oferta gastronòmica alguns aliments i preparacions saludables amb llegums, verdures, hortalisses, peix, etc., la qual cosa fa disminuir la varietat en l'oferta i limita les possibilitats de degustació i d'acceptació de nous aliments i noves preparacions en la dieta dels infants.

El dinar del menjador escolar pot ajudar a transmetre coneixements bàsics relacionats amb l'alimentació saludable a partir d'una oferta de menús gastronòmicament ben variada, agradable i atractiva. És per això que la inclusió de plats típics de la zona o també propis d'altres cultures, de diferents tècniques culinàries i formes diverses de presentar un mateix aliment, així com la promoció dels aliments locals, de proximitat i de temporada (sobretot les hortalisses, les fruites i el peix), contribueixen al desenvolupament rural i afavoreixen la vinculació entre els àmbits de producció i consum, a la vegada que poden facilitar l'aprenentatge de nous sabors i, en conseqüència, millorar l'acceptació de més aliments.

En els exemples de programació de menús següents es proposen plats, tècniques i combinacions que, en funció de la capacitat i tipologia de la cuina, del pressupost i del nombre de comensals, poden ser útils per incorporar algunes novetats en les programacions més clàssiques.

PROGRAMACIÓ DE TARDOR-HIVERN (I)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Crema de pastanaga amb rostes ***</p> <p>Rostit de gall dindi amb ceba, patata i pebrot vermell ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Coliflor amb salsa de tomàquet i gratinada amb pa ratllat ***</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats, ceba tendra i olives ***</p> <p>Llesques de pera</p>	<p>Escudella (galets, cigrons, col, etc.) ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda ***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Amanida completa (enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro) ***</p> <p>Paella (verdura i peix) ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Mongetes seques estofades amb bledes i carbassa ***</p> <p>Bunyols de bolets amb pastanaga ratllada ***</p> <p>Taronja</p>
2a setmana	<p>Trinxat de col, patata i all tendre ***</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, olives negres i poma ***</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bròquil gratinat amb beixamel ***</p> <p>Pollastre al forn amb patates fregides ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Llenties guisades amb ceba i pastanaga ***</p> <p>Sèpia al forn amb amanida d'enciam, ravenets i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Fideuada ***</p> <p>Ou al forn amb verdures saltades (porro, carxofes, favetes i pastanaga) ***</p> <p>Mandarines</p>
3a setmana	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) ***</p> <p>Carn magra de porc al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i nous ***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ***</p> <p>Truita de carxofes amb tomàquet amanit ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Llenties guisades amb pastanaga i col ***</p> <p>Filet d'halibut al forn amb verdures saltades ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Patata amb col morada i ceba ***</p> <p>Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de magrana i escarola ***</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Crema de carbassa ***</p> <p>Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga ***</p> <p>Llesques de poma amb suc de llimona</p>
4a setmana	<p>Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn ***</p> <p>Broqueta de pollastre a la planxa amb hummus i amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Raïm</p>	<p>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba ***</p> <p>Filet de lluç arrebossat* amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Crema de porro, nap i moniato ***</p> <p>Arròs amb calamars i pèsols ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Cigrons guisats amb all i julivert ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida de daus de pastanaga i blat de moro ***</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de pistons ***</p> <p>Conill amb patates al forn amb amanida d'espínacs, taronja, pipes i ceba tendra ***</p> <p>logurt natural</p>

* Cal evitar els aliments precuinats.

S'ha d'oferir aigua i pa integral i es recomana utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

PROGRAMACIÓ DE TARDOR-HIVERN (II)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Arròs amb bolets ***</p> <p>Conill al forn amb amanida de créixens, pera i cacauets ***</p> <p>Poma</p>	<p>Cigrons guisats amb col i carbassa ***</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciams variats ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida (enciam, tomàquet, pastanaga i olives) ***</p> <p>Canelons casolans* de carn magra amb beixamel ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Sopa minestrone (verdura, mongeta seca vermella i pasta) ***</p> <p>Filet d'halibut al forn amb tomàquet, ceba i patata ***</p> <p>Llesques de pera</p>	<p>Espinacs i moniato saltats amb all i pernil ***</p> <p>Pollastre al forn amb arròs bullit i xampinyons ***</p> <p>Rodanxes de taronja amb canyella</p>
2a setmana	<p>Estofat de pèsols, faves i patata ***</p> <p>Escalopa de vedella* amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro ***</p> <p>Pera</p>	<p>Coliflor gratinada amb beixamel i formatge ***</p> <p>Gall dindi al forn amb patates fregides ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb carxofa i sèpia ***</p> <p>Truita de formatge amb tomàquet amanit i olives ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Tirabuixons amb salsa de carbassa, ceba, olives negres i romaní ***</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida d'escarola i raves ***</p> <p>Raïm</p>	<p>Mongetes seques amb salsa romesco ***</p> <p>Ou al forn amb ceba, tomàquet i carbassó ***</p> <p>Taronja</p>
3a setmana	<p>Arròs caldós de peix ***</p> <p>Llom al forn amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i pipes ***</p> <p>Poma al forn amb barret de nata</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'escarola, col llombarda i poma ***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Llenties guisades amb verdures ***</p> <p>Croquetes casolanes de pollastre* amb tomàquet amanit ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Patata bullida amb col saltada ***</p> <p>Filet de rosada amb salsa d'ametlles ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de porro i carbassa ***</p> <p>Cigrons saltats amb bolets, all i julivert ***</p> <p>Macedònia de fruites del temps</p>
4a setmana	<p>Sopa de galets ***</p> <p>Carn d'olla (pollastre, cigrons i col) ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Gratinat de mongetes seques ***</p> <p>Filet de verat fregit (enfarinat) amb amanida d'enciam, blat de moro i olives ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Crema de xirivia i xampinyons ***</p> <p>Rodó de gall dindi amb prunes amb flam d'arròs bullit ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Cigrons guisats amb bledes ***</p> <p>Remenat d'espàrrecs i gambetes amb tomàquet a rodanxes ***</p> <p>Raïm blanc i negre</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Salsitxes a la planxa amb pastanaga i remolatxa ratllades ***</p> <p>logurt natural</p>

* Cal evitar els aliments precuinats.

S'ha d'oferir aigua i pa integral i es recomana utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

PROGRAMACIÓ DE TARDOR-HIVERN (III)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) ***</p> <p>Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Minestra de verdures (pastanaga, mongeta tendra, porro, carxofa i carbassó) ***</p> <p>Estofat de patates, pèsols i sèpia ***</p> <p>Pera</p>	<p>Llenties guisades amb verdures ***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Sopa de peix amb pèsols i rostes de pa ***</p> <p>Pollastre rostit amb allada, patates a daus al vapor i amanida d'escarola ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets ***</p> <p>Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro ***</p> <p>logurt natural</p>
2a setmana	<p>Llacets amb salsa de tomàquet i bròquil ***</p> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciams variats i olives ***</p> <p>Bol de poma i pera amb suc de llimona</p>	<p>Cigrons guisats amb espinacs ***</p> <p>Bunyols de bacallà* amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Risotto de carbassa ***</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'escarola i tomàquets cirerol (cherry) ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Pastís de puré de patata i xirivia gratinat ***</p> <p>Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de porro i pastanaga ***</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques ***</p> <p>Raïm negre</p>
3a setmana	<p>Crema de carbassa i moniato ***</p> <p>Filet de rosada arrebossat* amb amanida de col blanca, ceba tendra i olives ***</p> <p>Poma</p>	<p>Tirabuixons amb espinacs tendres i ceba caramel·litzada ***</p> <p>Truita de mongetes seques amb all i julivert amb tomàquet amanit ***</p> <p>Pera</p>	<p>Mongeta tendra saltada amb alls ***</p> <p>Pastís de patata i carn magra picada amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Llesques de taronja amb rajolí de mel</p>	<p>Llenties guisades amb verdures ***</p> <p>Broqueta de lluç amb ceba i xampinyons al forn amb patata palla ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida de pastanaga i remolatxa ratllades, blat de moro, ou bullit i maionesa** ***</p> <p>Paella de verdures i peix ***</p> <p>logurt natural</p>
4a setmana	<p>Sopa de verdures amb sèmola ***</p> <p>Rodó de vedella amb puré de patata i amanida de creixens ***</p> <p>Bol de poma i pera</p>	<p>Canelons de col* amb beixamel i formatge ***</p> <p>Gall dindi rostit amb ceba i prunes ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de mongetes seques i carbassa ***</p> <p>Ous al forn amb llesques de patata, ceba i espinacs ***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga ***</p> <p>Bastonets de lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada, blat de moro i pipes ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida amb verat (enciam, ceba, tomàquet, olives, verat) ***</p> <p>Cigrons bullits amb oli, all i julivert ***</p> <p>Taronja</p>

* Cal evitar els aliments precuinats.

** Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

S'ha d'oferir aigua i pa integral i es recomana utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

PROGRAMACIÓ DE PRIMAVERA-ESTIU (I)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ***</p> <p>Pastís de truites amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) ***</p> <p>Sonsos fregits (enfarinats) amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) ***</p> <p>Pera</p>	<p>Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert ***</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre ***</p> <p>Meló</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Arròs de peix ***</p> <p>Gelat de nata i maduixa</p>	<p>Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) ***</p> <p>Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>
2a setmana	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro ***</p> <p>Poma</p>	<p>Bròquil gratinat amb formatge ***</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida de pastanaga ratllada i olives negres ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro) ***</p> <p>Tires de sèpia amb ceba i porro al forn ***</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba ***</p> <p>Pit de pollastre arrebossat* amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipes ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Crema freda de carbassó i mongeta blanca amb formatge ***</p> <p>Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit ***</p> <p>Meló</p>
3a setmana	<p>Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn ***</p> <p>Llibrets de llom* amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Lleties amanides amb salsa vinagreta ***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit ***</p> <p>Cireres</p>	<p>Fideus a la cassola ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Crema freda de cigrons i porros ***</p> <p>Pizza casolana* quatre estacions (xampinyons, pebrot, tomàquets cirerols o <i>cherry</i> i formatge) ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) ***</p> <p>Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats ***</p> <p>Plàtan</p>
4a setmana	<p>Tirabuixons de colors amb formatge parmesà ***</p> <p>Croquetes de cigrons amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres ***</p> <p>Meló</p>	<p>Ensalada russa amb maionesa** (patata, pèsols, pastanaga i mongeta verda) ***</p> <p>Rodó de gall dindi al forn amb verduretes (carbassó, pebrot, ceba) ***</p> <p>Bol de poma i plàtan</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Broqueta de conill amb patates fregides i amanida d'enciam i blat de moro ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols) ***</p> <p>Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Empedrat de mongetes seques (tomàquet, pebrot, ceba i olives negres) ***</p> <p>Truita de formatge amb carbassó a la planxa i amanida d'enciam ***</p> <p>Maduixes</p>

* Cal evitar els aliments precuinats.

** Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

S'ha d'oferir aigua i pa integral i es recomana utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

PROGRAMACIÓ DE PRIMAVERA-ESTIU (II)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	Amanida de llacets (tomàquet, all, orenga i olives negres) *** Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga *** Meló	Pèsols amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) *** Cuixetes de pollastre amb llimona i patata al forn *** Macedònia de fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet *** Seitons fregits (enfarinats) amb amanida d'enciams variats i olives *** logurt natural	Gaspatxo de remolatxa (sopa freda de tomàquet i remolatxa) amb rostes *** Fideuada de peix *** Poma	Crema freda de cigrons (cigrons, cogombre, ceba i llimona) *** Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit *** Pera
2a setmana	Arròs oriental (saltat amb porro, carbassó, pastanaga i brots de soja) *** Hamburguesa de vedella al forn amb amanida d'enciam i tomàquet *** Síndria	Amanida de patata (blat de moro, ceba vermella i olives negres) *** Bacallà al forn amb escalivada (pebrot vermell, albergínia i ceba) *** Prunes	Mongetes seques amb salsa vinagreta *** Truita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada *** Gelats	Amanida de tirabuixons (tomàquets cirerols (cherry), pèsols, blat de moro, orenga i olives negres) *** Croquetes de peix* amb amanida d'enciams variats *** Meló	Minestra saltada amb all *** Gall dindi al forn amb patates fregides *** Albercoccs
3a setmana	Amanida de patata (tomàquet, ceba tendra, ou dur i olives) *** Filet de limanda fregit (enfarinat) amb amanida d'enciam i cogombre *** Bol de meló amb menta	Pizza casolana* *** Ou farcit amb tonyina i maionesa** amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada *** Cireres	Amanida d'arròs (tomàquet, cogombre, ceba tendra, pebrot verd i olives) *** Hamburguesa de cigrons al forn amb carbassó a la planxa *** Síndria	Amanida d'enciam, poma, panses i nous *** Rodó de carn magra picada al forn amb patata al vapor *** logurt natural	Crema freda de mongeta blanca i pebrot escalivat amb rostes *** Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i brots de soja germinats *** Plàtan
4a setmana	Tallarines amb carbassó i formatge *** Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres *** logurt natural	Amanida d'enciam, pastanaga ratllada, meló i ametlla picada *** Conill rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) amb arròs bullit *** Prunes	Amanida de patata, poma, ceba tendra i maionesa** al curri *** Escalopa de vedella* amb xampinyons saltats *** Raïm	Sopa freda de tomàquet i síndria *** Arròs de peix (sèpia, gambes i musclos) *** Préssec	Amanida de lleties (tomàquet, espinacs tendres, pebrot, olives i ceba) *** Filet de sardina al forn amb all i julivert amb patates fregides *** Albercoccs

* Cal evitar els aliments precuinats.

** Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

S'ha d'oferir aigua i pa integral i es recomana utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

PROGRAMACIÓ DE PRIMAVERA-ESTIU (III)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i mongetes tendres ***</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa amb amanida d'enciam, poma i panses ***</p> <p>Cireres</p>	<p>Amanida de lleties amb arròs (pastanaga, cogombre, enciam i olives verdes) ***</p> <p>Flam de carbassó i formatge amb tomàquet amanit ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Entremès (enciam, tomàquet, olives, formatge i nous) ***</p> <p>Paella de verdures ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) ***</p> <p>Ou bullit amb maionesa** amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Amanida de patata, remolatxa bullida i salsa de iogurt ***</p> <p>Sorell fregit (enfarinat) amb tomàquet amanit i olives ***</p> <p>Pera</p>
2a setmana	<p>Crema freda de pastanaga, porro i mongeta blanca ***</p> <p>Truita de patata amb tomàquet amanit i olives ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Saltat de tires de pollastre al curri amb verdures (carbassó, pastanaga, porro, pebrot) ***</p> <p>Raïm</p>	<p>Mongeta tendra amb patata ***</p> <p>Filet de verat al forn amb xips de carbassó ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Canelons* de verdures i formatge amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Croquetes de cigrons amb amanida d'enciam, ceba i blat de moro ***</p> <p>Gelat</p>	<p>Crema tèbia de pèsols amb rostes ***</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides i rodanxes de tomàquet amanit ***</p> <p>Meló</p>
3a setmana	<p>Amanida (enciam, tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba, remolatxa i olives) ***</p> <p>Arròs a la cassola ***</p> <p>Prunes</p>	<p>Mongetes seques amb salsa vinagreta ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives ***</p> <p>Pera llimonera</p>	<p>Espaguetis amb xampinyons saltats i formatge ***</p> <p>Filet de salmó al forn amb amanida d'enciam i pebrot escalivat ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, julivert i ou bullit) ***</p> <p>Bunyols de carbassó amb salsa de pastanaga ***</p> <p>Figues</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Cuixetes de pollastre rostides amb albercocs i motlle d'arròs ***</p> <p>logurt natural</p>
4a setmana	<p>Tirabuixons amb tomàquets cirerols (<i>cherry</i>), orenga i formatge fresc ***</p> <p>Broquetes de porc a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i poma ***</p> <p>Meló</p>	<p>Amanida d'enciam variat, pera, ceba tendra i avellana picada ***</p> <p>Pastís fred de lluç i patata amb maionesa** ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons tebis amb all i julivert ***</p> <p>Croquetes de formatge* al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i remolatxa ***</p> <p>Figues</p>	<p>Amanida d'arròs: enciam, ceba, tomàquets cirerols (<i>cherry</i>) i tonyina ***</p> <p>Truita a la francesa amb albergínia arrebossada ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de lleties (tomàquet, ceba tendra, blat de moro, pebrot verd i olives) ***</p> <p>Sípia amb pèsols, ceba i tomàquet de pera al forn ***</p> <p>Síndria</p>

* Cal evitar els aliments precuinats.

** Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

S'ha d'oferir aigua i pa integral i es recomana utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

PROGRAMACIÓ DE MENÚS VEGETARIANS DE TARDOR-HIVERN

ADAPTACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE TARDOR-HIVERN III

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols)</p> <p>***</p> <p>Seitan al forn amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Minestra de verdures (pastanaga, mongeta tendra, porro, carxofa i carbassó)</p> <p>***</p> <p>Estofat de mongetes blanques i patata</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Llenties guisades amb verdures</p> <p>***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit i olives</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Puré de verdures amb rostes</p> <p>***</p> <p>Tofu amb allada, daus de patata al vapor i amanida d'escarola</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i bolets</p> <p>***</p> <p>Daus de formatge fresc arrebossats* amb amanida d'enciam, remolatxa i blat de moro</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>
2a setmana	<p>Llacets amb salsa de tomàquet i bròquil</p> <p>***</p> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciams variats i olives</p> <p>***</p> <p>Bol de poma i pera amb suc de llimona</p>	<p>Cigrons guisats amb espinacs i ou bullit</p> <p>***</p> <p>Bunyols de carbassó amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Risotto de carbassa</p> <p>***</p> <p>Seitan a la planxa amb amanida d'escarola i tomàquets cirerols (cherry)</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Pastís de puré de patata i xirivia gratinat</p> <p>***</p> <p>Ou bullit amb salsa de tomàquet i olives</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de porro i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Mongetes seques saltades amb bolets</p> <p>***</p> <p>Raïm negre</p>
3a setmana	<p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>***</p> <p>Hamburguesa de cigrons* amb amanida de tomàquet, ceba tendra i olives</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Tirabuixons amb espinacs tendres i ceba caramel·litzada</p> <p>***</p> <p>Truita de mongetes seques amb all i julivert i tomàquet amanit</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Mongeta tendra saltada amb alls</p> <p>***</p> <p>Pastís de patata i mongeta vermella amb salsa de tomàquet</p> <p>***</p> <p>Llesques de taronja amb rajolí de mel</p>	<p>Llenties guisades amb verdures</p> <p>***</p> <p>Broqueta de tofu fumat, tomàquet cirerol (cherry) i xampinyons al forn amb patata palla</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida de pastanaga i remolatxa ratllades, blat de moro, ou bullit i maionesa**</p> <p>***</p> <p>Paella de verdures</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>
4a setmana	<p>Sopa de verdures amb sèmola</p> <p>***</p> <p>Remenat d'ou i bolets amb puré de patata i amanida de creïxens</p> <p>***</p> <p>Bol de poma i pera</p>	<p>Canelons de col* amb beixamel i formatge</p> <p>***</p> <p>Tofu a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>***</p> <p>Ous al forn amb llesques de patata i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet, coliflor i orenga</p> <p>***</p> <p>Bastonets de formatge fresc arrebossat* amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada, blat de moro i pipes</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba, tomàquet, olives i nous)</p> <p>***</p> <p>Cigrons bullits amb oli, all i julivert</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>

* Cal evitar els aliments precuinats.

** Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

S'ha d'oferir aigua i pa integral i es recomana utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.

PROGRAMACIÓ DE MENÚS VEGETARIANS DE PRIMAVERA-ESTIU

ADAPTACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE PRIMAVERA-ESTIU III

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i mongetes tendres ***</p> <p>Tofu a la planxa amb amanida d'enciam, poma i pastanaga ***</p> <p>Cireres</p>	<p>Amanida de lleties amb arròs (pastanaga, cogombre, enciam i olives verdes) ***</p> <p>Flam de carbassó i formatge amb salsa de tomàquet ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Entremès (enciam, tomàquet, olives, formatge i nous) ***</p> <p>Paella de verdures ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) ***</p> <p>Ou bullit amb maionesa** amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Amanida de patata, remolatxa bullida, ceba tendra i salsa de iogurt ***</p> <p>Formatge fresc fregit (enfarinats) amb amanida de tomàquet i olives ***</p> <p>Pera</p>
2a setmana	<p>Crema freda de pastanaga, porro i mongeta blanca ***</p> <p>Truita de patata amb amanida de tomàquet i olives ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Saltat de tires de tofu al curri amb verdures (carbassó, pastanaga, porro, pebrot) ***</p> <p>Raïm</p>	<p>Mongeta tendra amb patata ***</p> <p>Cigrons amb salsa de tomàquet i xips de carbassó ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Canelons de verdures* i formatge amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Ou bullit arrebossat amb amanida d'enciam, ceba, blat de moro i pipes ***</p> <p>Gelat</p>	<p>Crema tèbia de pèsols amb rostes ***</p> <p>Hamburguesa de mongetes vermelles a la planxa amb patates fregides i rodanxes de tomàquet amanit ***</p> <p>Meló</p>
3a setmana	<p>Amanida (enciam, tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba, remolatxa, nous i olives) ***</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet i cacauets triturats ***</p> <p>Prunes</p>	<p>Mongetes seques amb salsa vinagreta ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, cogombre i olives ***</p> <p>Pera llimonera</p>	<p>Espaguetis amb xampinyons saltats i formatge ***</p> <p>Tofu fumat al forn amb amanida d'enciam i pebrot escalivat ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, julivert i ou bullit) ***</p> <p>Bunyols de carbassó amb salsa de pastanaga ***</p> <p>Figues</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Motlle de lleties amb arròs amb salsa de verdura i fruita seca ***</p> <p>logurt natural</p>
4a setmana	<p>Tirabuixons amb tomàquets cirerols (<i>cherry</i>), orenga i formatge fresc ***</p> <p>Broquetes de tofu a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i poma ***</p> <p>Meló</p>	<p>Amanida d'enciam variat, pera, ceba tendra i avellana picada ***</p> <p>Pastís fred de truites (patata, carbassó, xampinyons) amb maionesa** ***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons tebis amb all i julivert ***</p> <p>Croquetes de formatge* al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i remolatxa ***</p> <p>Figues</p>	<p>Amanida d'arròs: enciam, ceba, tomàquets i cirerols (<i>cherry</i>) ***</p> <p>Truita a la francesa amb albergínia arrebossada ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de lleties (tomàquet, ceba tendra, blat de moro, pebrot verd i olives) ***</p> <p>Seitan amb ceba i tomàquet de pera al forn ***</p> <p>Síndria</p>

* Cal evitar els aliments precuinats.

** Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

S'ha d'oferir aigua i pa integral i es recomana utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. La pasta i l'arròs convé que siguin integrals.