

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 1

29 Abril -5 Maig 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Crema carbassó amb crostonets	Entremesos	Amanida amb mill a l'estil del xef	Minestra saltada amb pernil	lletnies amanides	Amanida amb advocat	Pasta amb salsa piemontesa
		B	Amanida amb panses	Verdures saltades amb soja	Arròs a la milanesa	Amanida d'espinacs, pera i formatge	Quinoa saltada amb verdures	Gaspatxo	Mil fulles de patata, albergínia i gratinat
	2n plat	A	Pollastre al curry amb cuscús	Lassanya de carn	Gall dindi a la planxa amb brots tendres d'enciam	Patates amb sípia	Solomillo de porc a la mostassa	Arròs negre	Vedella estofada amb salsa
		B	Peix a la planxa amb patates laminades	Salmó a la planxa amb patates rodones	Peix al forn amb amanida	Rostit al forn amb verduretes	Peix a la jardineria	Hamburguesa completa	Peix a la molinera
	Postres	A	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Quatlada amb melmelada	logurt de fruites	Flam	logurt natural	Puding	Gelat	Creps
	BERENAR		Llet / Infusió	Suc de fruita/ Infusió	Batut de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Llet / Infusió
			Pa amb formatge / Brioix	Pa amb embotit / Galetes	Pa amb formatgets / Magdalenes	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Coca de sucre	Bastonets de pa amb formatge / Cereals	Pa amb embotit / Pa de pessic
S O P A R	1r plat	A	Arròs 3 delícies	Amanida amb torradetes de formatge de cabra	Trinxat de bledes	Sopa de fideus	Crema de patata	Espàrrecs verds a la planxa amb encenalls de pernil salat	Sopa de verdures
		B	Mini crestes de verdures amb enciam	Sopa de carbassa	Amanida amb tonyina	Amanida de tomàquet i advocat	Pebrot farcits de xampinyons	Amanida mixta	Amanida amb kiwi
	2n plat	A	Brotxeta de vedella amb "xerries"	Bunyols de bacallà amb pebrot vermell	Pollastre amb bolets	Truita de pèsols amb pa torrat	Vedella a la planxa amb enciam i olives	Pizza	Sandwich vegetal
		B	Peix al forn amb encenalls de pastanaga i porros	Ous al plat amb tomàquet	llom a la planxa amb ceba confitada	Peix amb salsa (ceba i julivert)	Salsitxa de pollastre amb "xerries"	Croquetes casolanes amb pastanagues	Truita de verdures amb pa amb tomàquet
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	Mousse	logurt natural	logurt de sabors	Petit suís	logurt de fruites	logurt de sabors

Setmana 2

6 Maig - 12 Maig 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
--	--	--	---------	---------	----------	--------	-----------	----------	----------

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

D I N A R	1r plat	A	Bròquil al graten	Tabulé de cuscús	Crema de boletus	Mongeta verda amb allelts i tomàquet	Amanida de cigrons	Raviolis de ricotta amb alfàbrega	Amanida catalana
		B	Amanida de primavera	Mongetes seques a la hortalana	Amanida de l'hort amb sardinetes	Amanida completa amb fruits de mar	Arròs saltat amb verdures	Cabdells farcits d'ensaladilla	Tomàquets amb ventresca i ceba tendra
	2n plat	A	Farcellets de pollastre al forn amb verduretes	Rodó de vedella al forn amb poma	Mandonguilles amb arròs basmati	Fideus a la cassola	Peix al forn al toc del romani	Pollastre a la pepitòria	Paella
		B	Peix a la marinera	Peix a la planxa amb salsa de pebrots	Peix amb tomàquet i pèsols	Hachis parmentier	Pit gall dindi a la sal amb salsa agredolça	Faux filete de vedella amb verduretes	Fricandó amb carreroles
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Arròs amb llet	logurt de sabors	Natilles	logurt natural	Mousse de maduixa	Flam	Vainilla amb xocolata
	BERENAR		logurt bevable/Infusió	Suc fruita/ Infusió	Llet / Infusió	Batut fruita/ Infusió	Suc de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Llet / Infusió
			Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb formatge / coca de pa	Galetes / Pa amb embotit	Magdalenes / Biscotes formatge	Pa de llet / Pa amb embotit	Creps / Tortitas d'arròs	Melindros / Biscotes melmelada
S O P A R	1r plat	A	Patates farcides de verdures	Sopa de pasta	Amanida grega	Sopa de sèmola	Verdura de temporada al vapor	Escalivada	Sopa de verdures
		B	Crema de porros	Espinacs a la catalana	Cabdells amb pernil, formatge i advocat	Rotllets de primavera al forn	Sopa de peix	Amanida amb formatge i pipes	Espàrrecs blancs amb maionesa
	2n plat	A	llom sajonia amb enciam, pastanaga i blat de moro	Truita de ceba i patata amb enciam i olives	Bistec a la planxa amb xips de moniato	Pollastre planxa amb amanida	Quiche amb concassé de tomàquet	Frankfurts amb patates luxe	Wraps amb verduretes i tires de gall dindi
		B	Barretes de peix al forn amb amanida	Carn magra a la planxa amb patates panadera	Peix a la provençal amb verduretes	Calamars planxa amb verdures a la planxa	Llibrets de vedella al forn amb brots tendres	Brotxeta de peix amb tomàquet gratinat	Truita de pernil amb pa amb tomàquet
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Petit suís	logurt de sabors	Gelatina	logurt natural	Actimel	logurt de sabors

Setmana 3

13 Maig - 19 Maig 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I	1r plat	A	Llenties guisades amb verdures	Amanida completa a l'estil del xef	Crema de pèsols	Pasta amb salsa pesto	Empedrat de mongetes blanques	Verdura a la planxa	Amanida amb fruits secs
		B	Pasta tricolor amanida	Tomàquet farcits amb formatge de cabra	Amanida de l'hort	Amanida campera	Risotto de bolets	Amanida catalana	Hummus amb bastonets de pa i amanida

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

I N A R	2n plat	A	Blanqueta de gall dindi amb carbassó i ceba	Galtes al forn amb patates	Peix a la llimona amb quinoa saltada amb verdures	Pollastre al chilindrón	Botifarra a la planxa amb samfaina	Bacallà a la portuguesa	Arròs cubana
		B	Peix a la planxa amb pebrot italià	Arròs caldós de peix	Rostit a la catalana	Peix al forn amb juliana de verdures	Peix a la vizcaïna	Canelons gratinats	Corder a la planxa amb patates
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mel i mató	Puding	Iogurt natural	Gelatina	Iogurt sabors	Gelat	Profiteroles
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut fruita / Infusió	Ilet / Infusió	Iogurt bevable / Infusió	Suc fruita / Infusió	Batut fruita / Infusió	Ilet / Infusió
			Pa amb oli i sucre / Biscotes amb formatge	Pa amb embotit / pa amb xocolata	Galetes / Pa amb embotit	Pastís de poma / bastonets amb formatge	Pa amb embotit / Magdalenes	Tortitas de xocolata / Biscotes i pernil	Pa de pessic / Pa amb melmelada
S O P A R	1r plat	A	Trinxat de coliflor	Amanida amb mongeta tendra	Amanida amb formatge blau	Crema ataronjada	Amanida amb pipes, formatge i olives	Amanida de col lombarda	Vichyssoise de pera
		B	Amanida amb blat de moro	Timbal d'albergínia, pernil i formatge	Sopa bullavesa	Tomàquet i ventresca	Sopa de fideus	Crema de verdures	Amanida mixta
	2n plat	A	Peix al forn amb tomàquet i olives	Remenat d'allis tendres amb pa torrat	Xipirons saltats amb ceba	Vedella a la planxa amb xips de verdures	Carbassons farcits	Entrepà calent de llom, formatge i ceba	Croquetes de pernil amb tomàquet cirerol
		B	Escalopines de pollastre a la planxa amb xampinyons	Peix a la planxa amb porro cruixent	Gall dindi al toc del romaní amb patates rodones	Cordon bleau al forn amb brots tendres	Truita paisana amb pa amb tomàquet	Aletes pollastre amb daus de pastanaga saltades	Pizza calzone
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Iogurt de sabors	Mousse de iogurt	Petit suís	Iogurt natural	Gelatina	Iogurt sabors	Iogurt natural

Setmana 4

20 Maig - 26 Maig 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb advocat i panses	Esqueixada	Crema de poma i porros	Amanida 4 estacions	Lassanya de verdures	Amanida de quinoa	Espaguetis napolitana
		B	Tomàquet amanit amb tonyina, ceba tendra i olives al aroma d'alfàbrega	Ilenties amb arròs	Trinxat de col	Espàrrecs verds amb encenalls de parmesà	Amanida amb nous i formatge	Patates a la crema	Paella vegetariana
	2n plat	A	Macarrons carbonara de pollastre	Mandonguilles jardinera	Jarreta de vedella amb salsa	Llonza adobada amb mongetes	Peix a la taronja	Parrillada de carn	Tonyina a la planxa amb amanida
		B	Sipia a la planxa amb patates panadera	Gall dindi al forn amb verduretes	Peix al forn amb pebrot i ceba	Arròs mar i muntanya	Pollastre al forn amb salsa d'ametlles	Peix amb salsa verda	Ossobuco amb salsa
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

		B	logurt sabors	Chessecake	Crema catalana	logurt natural	logurt de fruites	Gelat	Flam
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Batut fruita / Infusió	Llet / Infusió	Suc fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / infusió
			Pa amb embotit / Galetes	Pa amb xocolata / Pa amb formatge	Magdalenes / Pa amb embotit	Melindros / Pa amb embotit	Pa amb embotit / pa de llet	Biscotes amb melmelada / Pa amb formatge	Coca de sucre / Biscotes amb formatge
SOPAR	1r plat	A	Amanida amb ruca i mozzarella	Pourrusalda	Favetes amb pernil	Amanida de l'hort amb crema balsàmica	Crema de fonoll i pastanaga	Pinya amb pernil	Sopa minestrone
		B	Mongeta tendra amb patata	Amanida mixta	Sopa de pasta	Bledes al graten	Amanida de cannoges i blat de moro	Amanida caprese	Amanida amb fruits de mar
	2n plat	A	Peix a la planxa amb salsa piperrada	Salmó al vapor amb xampinyons	Truita de formatge amb mesclum d'enciam	Escalopines de gall dindi al forn amb tomàquet i olives	Volovans de carn i verdures	Coca de recapte	Creps d'espínacs, pernil i formatge
		B	Bistec a la planxa amb charlottes	Broxeta de carn magra amb daus de carbassó	Cuixetes de pollastre a la llimona amb crudites	Peix al forn amb tomàquet	Calamars a la romana amb tomàquet al forn	Chop suey de pollastre	Truita de patata i sobressada amb brots verds
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt de fruites	logurt natural	Gelatina	Mousse	logurt de sabors	Actimel

Setmana 5

27 Maig - 2 Juny 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	1r plat	A	Cigrons amb cloïsses	Macarrons amb salsa puttanesca	Amanida caprese amb orenga	Pasta amb verdures	Amanida completa de l'hort	Fideus a banda	Entremesos
		B	Ensaladilla russa	Amanida amb crostons i ou dur	Vichyssoise	Tabulé de lleties (és una amanida de lleties)	Salmorejo	Patates farcides	Crema de marisc
	2n plat	A	Hamburguesa amb ceba caramelitzada	Llom a la sal amb salsa de xampinyons	Paella de peix	Estofat de vedella amb salsa	Musaka	Filet de porc a la mostassa	Pastís d'arròs i carn
		B	Peix al forn amb ratatouille	Pollastre rostit amb verduretes	Mitjana a la planxa amb ratatouille	Peix al forn amb xips de poma	Peix sobre un "llit" de patata i ceba	Pollastre a la mel amb sèsam	Jarreta de vedella amb minestrone
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Panacotta	logurt sabors	Flam	Gelatina	Gelat	Brownie
	BERENAR		Batut fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió
			Pa amb embotit / Galetes	Pa amb formatge / Pa de pessic de llimona	Pa amb embotit / Biscotes amb melmelada	Pa amb embotit / magdalenes	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Coca de pa / Bastonets de pa i formatget	Galetes / Pa amb oli i sucre

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

S O P A R	1r plat	A	Crema de bròquil	Amanida amb formatge de cabra	Verdura de temporada al vapor	Crema de moniato	Sopa vegetal amb pasta	Amanida amb remolatxa	Espàrrecs amb maionesa
		B	Amanida amb arròs	Timbal de patata i verdures escalivades	Amanida d'espínacs frescos	Tomàquets farcits de quinoa		Crema de verdures	Amanida amb fruits vermells
	2n plat	A	Peix amb suquet	Peix al forn amb wok de verdures	Escalopa gratinada	Rollets de peix amb salsa de llimona	Burritos	Croque monsieur	Brandada amb torrades
		B	Pit de gall dindi a la planxa amb verduretes	Vedella a la planxa amb espàrrecs verds	Remenat de pernil, ceba i formatge	Pollastre a la planxa amb espaguetis carbassó	Salsitxa amb tomàquet cirerol	Pernil brassejat amb verdures	Ous estrellats amb "pisto"
	Postres	A	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	logurt natural	logurt bevible	Petit suís	Actimel	logurt natural	logurt de fruites

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 5

27 Maig - 2 Juny 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
D I N A R	1r plat	A	Cigrons amb cloïsses	Macarrons amb salsa puttanesca	Amanida caprese amb orenga	Pasta amb verdures	Amanida completa de l'hort	Fideus a banda	Entremesos	
		B	Ensaladilla russa	Amanida amb crostons i ou dur	Vichyssoise	Tabulé de lleties (és una amanida de lleties)	Salmorejo	Patates farcides	Crema de marisc	
	2n plat	A	Hamburguesa amb ceba caramelitzada	Llom a la sal amb salsa de xampinyons	Paella de peix	Estofat de vedella amb salsa	Musaka	Filet de porc a la mostassa	Pastís d'arròs i carn	
		B	Peix al forn amb ratatouille	Pollastre rostit amb verduretes	Mitjana a la planxa amb ratatouille	Peix al forn amb xips de poma	Peix sobre un "llit" de patata i ceba	Pollastre a la mel amb sèsam	Jarreta de vedella amb minestrone	
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
		B	logurt natural	Panacotta	logurt sabors	Flam	Gelatina	Gelat	Brownie	
		BERENAR		Batut fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió
				Pa amb embotit / Galetes	Pa amb formatge / Pa de pessic de llimona	Pa amb embotit / Biscotes amb melmelada	Pa amb embotit / magdalenes	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Coca de pa / Bastonets de pa i formatget	Galetes / Pa amb oli i sucre
S O P A R	1r plat	A	Crema de bròquil	Amanida amb formatge de cabra	Verdura de temporada al vapor	Crema de moniato	Sopa vegetal amb pasta	Amanida amb remolatxa	Espàrrecs amb maionesa	
		B	Amanida amb arròs	Timbal de patata i verdures escalivades	Amanida d'espínacs frescos	Tomàquets farcits de quinoa		Crema de verdures	Amanida amb fruits vermells	
	2n plat	A	Peix amb suquet	Peix al forn amb wok de verdures	Escalopa gratinada	Rollets de peix amb salsa de llimona	Burritos	Croque monsieur	Brandada amb torrades	
		B	Pit de gall dindi a la planxa amb verduretes	Vedella a la planxa amb espàrrecs verds	Remenat de pernil, ceba i formatge	Pollastre a la planxa amb espaguets carbassó	Salsitxa amb tomàquet cirerol	Pernil brassejat amb verdures	Ous estrellats amb "pisto"	
	Postres	A	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
		B	logurt sabors	logurt natural	logurt bevable	Petit suís	Actimel	logurt natural	logurt de fruites	

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 4

20 Maig - 26 Maig 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb advocat i panses	Esqueixada	Crema de poma i porros	Amanida 4 estacions	Lassanya de verdures	Amanida de quinoa	Espaguetis napolitana
		B	Tomàquet amanit amb tonyina, ceba tendra i olives al aroma d'alfàbrega	lleties amb arròs	Trinxat de col	Espàrrecs verds amb encenalls de parmesà	Amanida amb nous i formatge	Patates a la crema	Paella vegetariana
	2n plat	A	Macarrons carbonara de pollastre	Mandonguilles jardinera	Jarreta de vedella amb salsa	Llonza adobada amb mongetes	Peix a la taronja	Parrillada de carn	Tonyina a la planxa amb amanida
		B	Sipia a la planxa amb patates panadera	Gall dindi al forn amb verduretes	Peix al forn amb pebrot i ceba	Arròs mar i muntanya	Pollastre al forn amb salsa d'ametlles	Peix amb salsa verda	Ossobuco amb salsa
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	Chessecake	Crema catalana	logurt natural	logurt de fruites	Gelat	Flam
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Batut fruita / Infusió	Llet / Infusió	Suc fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / infusió
			Pa amb embotit / Galetes	Pa amb xocolata / Pa amb formatge	Magdalenes / Pa amb embotit	Melindros / Pa amb embotit	Pa amb embotit / pa de llet	Biscotes amb mermelada / Pa amb formatge	Coca de sucre / Biscotes amb formatge
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb ruca i mozzarella	Pourrusalda	Favetes amb pernil	Amanida de l'hort amb crema balsàmica	Crema de fonoll i pastanaga	Pinya amb pernil	Sopa minestrone
		B	Mongeta tendra amb patata	Amanida mixta	Sopa de pasta	Bledes al graten	Amanida de cannoges i blat de moro	Amanida caprese	Amanida amb fruits de mar
	2n plat	A	Peix a la planxa amb salsa piperrada	Salmó al vapor amb xampinyons	Truita de formatge amb mesclum d'enciam	Escalopines de gall dindi al forn amb tomàquet i olives	Volovans de carn i verdures	Coca de recapte	Creps d'espínacs, pernil i formatge
		B	Bistec a la planxa amb charlottes	Broxeta de carn magra amb daus de carbassó	Cuixetes de pollastre a la llimona amb crudites	Peix al forn amb tomàquet	Calamars a la romana amb tomàquet al forn	Chop suey de pollastre	Truita de patata i sobrassada amb brots verds
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt de fruites	logurt natural	Gelatina	Mousse	logurt de sabors	Actimel

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 3

13 Maig - 19 Maig 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
D I N A R	1r plat	A	Llenties guisades amb verdures	Amanida completa a l'estil del xef	Crema de pèsols	Pasta amb salsa pesto	Empedrat de mongetes blanques	Verdura a la planxa	Amanida amb fruits secs	
		B	Pasta tricolor amanida	Tomàquet farcits amb formatge de cabra	Amanida de l'hort	Amanida campera	Rissotto de bolets	Amanida catalana	Humus amb bastonets de pa i amanida	
	2n plat	A	Blanqueta de gall dindi amb carbassó i ceba	Galtes al forn amb patates	Peix a la llimona amb quinoa saltada amb verdures	Pollastre al chilindrón	Botifarra a la planxa amb samfaina	Bacallà a la portuguesa	Arròs cubana	
		B	Peix a la planxa amb pebrot italià	Arròs caldós de peix	Rostit a la catalana	Peix al forn amb juliana de verdures	Peix a la vizcaïna	Canelons gratinats	Corder a la planxa amb patates	
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
		B	Mel i mató	Puding	Iogurt natural	Gelatina	Iogurt sabors	Gelat	Profiteroles	
		BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut fruita / Infusió	llet / Infusió	Iogurt bevable / Infusió	Suc fruita / Infusió	Batut fruita / Infusió	llet / Infusió
				Pa amb oli i sucre / Biscotes amb formatge	Pa amb embotit / pa amb xocolata	Galetes / Pa amb embotit	Pastís de poma / bastonets amb formatge	Pa amb embotit / Magdalenes	Tortitas de xocolata / Biscotes i pernil	Pa de pessic / Pa amb melmelada
S O P A R	1r plat	A	Trinxat de coliflor	Amanida amb mongeta tendra	Amanida amb formatge blau	Crema ataronjada	Amanida amb pipes, formatge i olives	Amanida de col lombarda	Vichyssoise de pera	
		B	Amanida amb blat de moro	Timbal d'albergínia, pernil i formatge	Sopa bullavesa	Tomàquet i ventresca	Sopa de fideus	Crema de verdures	Amanida mixta	
	2n plat	A	Peix al forn amb tomàquet i olives	Remenat d'all tendres amb pa torrat	Xipirons saltats amb ceba	Vedella a la planxa amb xips de verdures	Carbassons farcits	Entrepà calent de llom, formatge i ceba	Croquetes de pernil amb tomàquet cirerol	
		B	Escalopines de pollastre a la planxa amb xampinyons	Peix a la planxa amb porro cruixent	Gall dindi al toc del romaní amb patates rodones	Cordon bleau al forn amb brots tendres	Truita paisana amb pa amb tomàquet	Aletes pollastre amb daus de pastanaga saltades	Pizza calzone	
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
		B	Iogurt de sabors	Mousse de iogurt	Petit suís	Iogurt natural	Gelatina	Iogurt sabors	Iogurt natural	

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 2

6 Maig - 12 Maig 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Bròquil al graten	Tabulé de cuscús	Crema de boletus	Mongeta verda amb allets i tomàquet	Amanida de cigrons	Raviolis de ricotta amb alfàbrega	Amanida catalana
		B	Amanida de primavera	Mongetes seques a la hortalana	Amanida de l'hort amb sardinetes	Amanida completa amb fruits de mar	Arròs saltat amb verdures	Cabdells farcits d'ensaladilla	Tomàquets amb ventresca i ceba tendra
	2n plat	A	Farcellets de pollastre al forn amb verduretes	Rodó de vedella al forn amb poma	Mandonguilles amb arròs basmati	Fideus a la cassola	Peix al forn al toc del romani	Pollastre a la pepitòria	Paella
		B	Peix a la marinera	Peix a la planxa amb salsa de pebrots	Peix amb tomàquet i pèsols	Hachis parmentier	Pit gall dindi a la sal amb salsa agredolça	Faux filete de vedella amb verduretes	Fricandó amb carreroles
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Arròs amb llet	logurt de sabors	Natilles	logurt natural	Mousse de maduixa	Flam	Vainilla amb xocolata
	BERENAR		logurt bevable/Infusió	Suc fruita/ Infusió	Llet / Infusió	Batut fruita/ Infusió	Suc de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Llet / Infusió
			Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb formatge / coca de pa	Galetes / Pa amb embotit	Magdalenes / Biscotes formatge	Pa de llet / Pa amb embotit	Creps / Tortitas d'arròs	Melindros / Biscotes melmelada
S O P A R	1r plat	A	Patates farcides de verdures	Sopa de pasta	Amanida grega	Sopa de sèmola	Verdura de temporada al vapor	Escalivada	Sopa de verdures
		B	Crema de porros	Espinacs a la catalana	Cabdells amb pernil, formatge i advocat	Rotllets de primavera al forn	Sopa de peix	Amanida amb formatge i pipes	Espàrrecs blancs amb maionesa
	2n plat	A	l·lom sajonia amb enciam, pastanaga i blat de moro	Truita de ceba i patata amb enciam i olives	Bistec a la planxa amb xips de moniato	Pollastre planxa amb amanida	Quiche amb concassé de tomàquet	Frankfurts amb patates luxe	Wraps amb verduretes i tires de gall dindi
		B	Barretes de peix al forn amb amanida	Carn magra a la planxa amb patates panadera	Peix a la provençal amb verduretes	Calamars planxa amb verdures a la planxa	Llibrets de vedella al forn amb brots tendres	Brotxeta de peix amb tomàquet gratinat	Truita de pernil amb pa amb tomàquet
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Petit suís	logurt de sabors	Gelatina	logurt natural	Actimel	logurt de sabors



COM REDUÏR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

IDEES PER APROFITAR LES SOBRES...

.VERDURES, HORTALISSES I LLEGUMS poden transformar-se l'endemà en un puré o crema.

.LA FRUITA pot convertir-se en una macedònia, batut o compota.

.POLLASTRE, CARN O PEIX podem fer unes croquetes, canelons o esmicolar-ho i posar-ho dins una sopa.

.ELS OUS a punt de caducar, els podem bullir i farcir-los de tonyina o ratllar-los damunt d'una amanida o una sopa, o preparar un deliciós pa de pessic.

.SI HAS BULLIT MASSA PASTA O ARRÒS pots guardar-ho en un recipient a la nevera i barrejar-ho amb unes llegums, afegir-les en una amanida, o com a guarnició de la carn o peix en un altre àpat.

.EL PA del dia anterior el pots torrar, o fer uns crostonets per afegir a un puré i si està molt sec, el pots triturar i fer-ne pa ratllat.

.Salsa de tomàquet, llegums estofades, brou de carn o verdures... sempre ho pots congelar en petites porcions, per tal d'anar descongelant segons necessitis.



Recorda: Les sobres cuites es poden conservar 3 dies a la nevera.