

# ESCOLA L'ARBOÇ



## Menú de Gener

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8 - PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA.  -CROQUETES De PERNIL AMB AMANIDA .  -FRUITA	9 - SOPA DE BROU AMB PASTA.  -POLLASTRE BULLIT AMB PASTANAGA I AMANIDA.  -IOGURT NATURAL	10 - LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA. (Llenties de conreu ecològic) -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA  (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.
13 -CREMA DE CARBASSÓ .  -CANELONS DE CARN I AMANIDA.  -FRUITA.	14 -PATATA BULLIDA MONGETA TENDRA I PASTANAGA -GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA .  (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA.	15 -MONGETES SEQUES BULLIDES.  -SUPREMES DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA .  ( Escarola ecològica i Km 0) -FRUITA.	16 -SOPA DE BROU AMB PASTA.  -ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA I AMANIDA (Vedella Km 0 ) (Pa integral) -IOGURT NATURAL	17 -ARRÒS A LA MILANESA (Amb sofregit de tomàquet i ceba, pèsols i pernil dolç) -HAMBURGUESA D' AU A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -FRUITA.
20 -CIGRONS AMB ESPINACS.  -CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA .  -FRUITA.	21 -ARRÒS AMB TOMÀQUET, CEBA I CARXOFES.  -BACALLÀ FREGIT AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA.	22 -LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES.  -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA .  -FRUITA.	23 -SOPA DE BROU AMB PASTA.  -POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA IA AMANIDA -IOGURT NATURAL	24 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0)  -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA.
27 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA .  -FRUITA	28 - CREMA DE CARBASSA.  -ROTLLET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA .  -FRUITA.	29 -ARRÒS BLANC AMB SALSÀ DE TOMÀQUET.  -TOFU AL FORN AMB XAMPINYONS I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	30 -LLENTIES AMB PASTANAGA.  -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -IOGURT NATURAL	31 -SOPA DE BROU AMB PASTA .  -ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATA I PÈSOLS I AMANIDAÑ  -FRUITA.

LES FRUITES DEL MES DE GENER SERAN : POMES, PERES, TARONGES, MANDARINES I PLÀTANS.

# ESCOLA L'ARBOÇ



## Menú de Gener (no PORC)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8 - PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA.  -CROQUETES De PEIX AMB AMANIDA .  -FRUITA	9 - SOPA DE BROU AMB PASTA.  -POLLASTRE BULLIT AMB PASTANAGA I AMANIDA.  -IOGURT NATURAL	10 - LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA. (Llenties de conreu ecològic) -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA  (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.
13 -CREMA DE CARBASSÓ .  -CANELONS DE TONYINA I AMANIDA.  -FRUITA.	14 -PATATA BULLIDA MONGETA TENDRA I PASTANAGA -GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA .  (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA.	15 -MONGETES SEQUES BULLIDES.  -SUPREMES DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA .  ( Escarola ecològica i Km 0) -FRUITA.	16 -SOPA DE BROU AMB PASTA.  -ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA I AMANIDA (Vedella Km 0 ) (Pa integral) -IOGURT NATURAL	17 -ARRÒS A LA MILANESA (Amb sofregit de tomàquet i ceba, pèsols ) -HAMBURGUESA D' AU A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -FRUITA.
20 -CIGRONS AMB ESPINACS.  -CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA .  -FRUITA.	21 -ARRÒS AMB TOMÀQUET, CEBA I CARXOFES.  -BACALLÀ FREGIT AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA.	22 -LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES.  -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA .  -FRUITA.	23 -SOPA DE BROU AMB PASTA.  -POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA IA AMANIDA -IOGURT NATURAL	24 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0)  -SALSITXES D' AU A LA PLANXA AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA.
27 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA .  -FRUITA	28 - CREMA DE CARBASSA.  -ROTLET DE PRIMAVERA AMB AMANIDA .  -FRUITA.	29 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET.  -TOFU AL FORN AMB XAMPINYONS I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	30 -LLENTIES AMB PASTANAGA.  -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -IOGURT NATURAL	31 -SOPA DE BROU AMB PASTA .  -ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATA I PÈSOLS I AMANIDA -FRUITA.

LES FRUITES DEL MES DE GENER SERAN : POMES, PERES, TARONGES, MANDARINES I PLÀTANS.

# ESCOLA L'ARBOÇ



## Menú de Gener (Hipocalòric)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 FESTIU	7 -CREMA DE PORRO.  -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA .  -FRUITA	8 - PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA.  -LLUÇ A LA PLANXA I AMANIDA.  -FRUITA	9 - SOPA DE BROU AMB PASTA.  -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -FRUITA	10 - CARXOFES AL FORN.  -TONYINA A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -IOGURT .
13 -CREMA DE CARBASSÓ  -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -FRUITA.	14 -PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA I PÈSOLS. -TONYINA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA.  -FRUITA.	15 -MONGETES SEQUES BULLIDES.  -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA.  -IOGURT .	16 -SOPA DE BROU AMB PASTA.  -PEIX EMPERADOR A LA PLANXA I AMANIDA.  -FRUITA.	17 -TRINXAT DE PATATA I COL.  -HAMBURGUESA D' AU A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -FRUITA.
20 -CIGRONS AMB ESPINACS.  -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA .  -FRUITA.	21 -PATATA BULLIDA AMB COLLIFLOR.  -BACALLÀ AL VAPOR AMB AMANIDA .  -FRUITA.	22 -LLENTIES AMB VERDURETES.  -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -FRUITA.	23 -MONGETA TENDRA SALTADA AMB ALL I JULIVERT.  -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA.  -FRUITA.	24 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0) -CONILL A LA PLANXA I AMANIDA.  -IOGURT .
27 -MACARRONS BOLONYESA.  -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA .  -FRUITA	28 - CREMA DE CARBASSA.  -ROTLET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA .  -FRUITA.	29 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA  -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CEBA I AMANIDA.  -FRUITA.	30 -LLENTIES AMB PASTANAGA.  -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA.  -IOGURT NATURAL	31 -SOPA DE BROU AMB PASTA .  -PEUS DE PORC GUISAT I AMANIDA.  -FRUITA.

LES FRUITES DEL MES DE GENER SERAN : POMES, PERES, TARONGES, MANDARINES I PLÀTANS.