

MENJADOR ESCOLA MATAGALLS

MENÚ DESEMBRE 21

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

*La FRUITA DEL TEMPS serà: caqui, plàtan de Canàries, mandarina i taronja



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tif. 691436020-938483226

DIMECRES 1

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- Bacallà al forn amb verduretes
- Fruita



DIJOUS 2

- Mongeta tendra i patata
- Pollastre al forn amb prunes i pastanaga ratllada
- Iogurt d'ovella amb coco



DIVENDRES 3

- Crema de verdures amb canonges i gomasi
- Arròs amb bròquil i formatge
- Fruita

DILLUNS 6

- FESTA

DIMARTS 7

- FESTA

DIMECRES 8

- FESTA

DIJOUS 9

- Amanida amb Bulgur, olives i formatge
- Llenties guisades amb verduretes
- Iogurt d'ovella amb mel



DIVENDRES 10

- Espaguetis a la carbonara vegetal d'anacards
- Librets de llom amb enciams amanits
- Fruita

DILLUNS 13

- Amanida amb quinoa, canonges i vinagreta de mostassa
- Llenties guisades amb carabassa
- Fruita



DIMARTS 14

- Coliflor amb patata
- Gall d'indi marinat al forn amb amanida d'escarola i sèsam
- Fruita



DIMECRES 15

- Crema de col, porro i pastanaga
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- Iogurt amb coco i xocolata

DIJOUS 16

- Polenta amb formatge ratllat
- Peix al forn amb moniato i enciams amanits
- Fruita

DIVENDRES 17

- Espirals de colors a la napolitana
- Truita de carbassó i patata amb pastanaga ratllada
- Fruita

DILLUNS 20

- Crema de carbassa amb pipes
- Lluç al forn amb patates i ceba
- Fruita

DIMARTS 21

- Amanida de taronja, fruits secs i vinagreta de mel
- Arròs de verdures i fesols a la cassola
- Fruita

DIMECRES 22

Dinar de Nadal


FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

*La FRUITA DEL TEMPS serà: caqui, plàtan de Canàries, mandarina i taronja




Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tif. 691436020-938483226

DIMECRES 1

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- Bacallà al forn amb verduretes
- Fruita 

DIJOUS 2

- Mongeta tendra i patata
- Pollastre al forn amb prunes i pastanaga ratllada
- Iogurt d'ovella amb coco 

DIVENDRES 3

- Crema de verdures amb canonges i gomasi
- Arròs amb bròquil i formatge
- Fruita

DILLUNS 6

- FESTA


DIMARTS 7

- FESTA

DIMECRES 8

- FESTA


DIJOUS 9

- Amanida amb **Arròs**, olives i formatge
- Llenties guisades amb verduretes 
- Iogurt d'ovella amb mel


DIVENDRES 10

- Espaguetis (**sense gluten**) a la carbonara vegetal d'anacards
- Llibrets de llom (**sense gluten**) amb enciams amanits
- Fruita

DILLUNS 13

- Amanida amb quinoa, canonges i vinagreta de mostassa
- Llenties guisades amb carabassa 
- Fruita

DIMARTS 14

- Coliflor amb patata
- Gall d'indi marinat al forn amb amanida d'escarola i sèsam 
- Fruita

DIMECRES 15

- Crema de col, porro i pastanaga
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- Iogurt amb coco i xocolata

DIJOUS 16

- Polenta amb formatge ratllat
- Peix al forn amb moniato i enciams amanits
- Fruita

DIVENDRES 17

- Espirals (**sense gluten**) a la napolitana
- Truita de carbassó i patata amb pastanaga ratllada
- fruita

DILLUNS 20

- Crema de carbassa amb pipes
- Lluç al forn amb patates i ceba
- Fruita

DIMARTS 21

- Amanida de taronja, fruits secs i vinagreta de mel
- Arròs de verdures i fesols a la cassola
- Fruita

DIMECRES 22

Dinar de Nadal

MENJADOR ESCOLA MATAGALLS

MENÚ DESEMBRE 21 HALAL



FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

*La FRUITA DEL TEMPS serà: caqui, plàtan de Canàries, mandarina i taronja



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tif. 691436020-938483226

DIMECRES 1

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- Bacallà al forn amb verduretes
- Fruita



DIJOUS 2

- Mongeta tendra i patata
- **Pollastre Halal** al forn amb prunes i pastanaga ratllada
- Iogurt d'ovella amb coco



DIVENDRES 3

- Crema de verdures amb canonges i gomasi
- Arròs amb bròquil i formatge
- Fruita

DILLUNS 6

- FESTA

DIMARTS 7

- FESTA

DIMECRES 8

- FESTA

DIJOUS 9

- Amanida amb Bulgur, olives i formatge
- Lenties guisades amb verduretes
- Iogurt d'ovella amb mel



DIVENDRES 10

- Espaguetis a la carbonara vegetal d'anacards
- Llibrets de **pollastre Halal** amb enciams amanits
- Fruita

DILLUNS 13

- Amanida amb quinoa, canonges i vinagreta de mostassa
- Lenties guisades amb carabassa
- Fruita



DIMARTS 14

- Coliflor amb patata
- **Pollastre Halal** marinat al forn amb amanida d'escarola i sèsam
- Fruita



DIMECRES 15

- Crema de col, porro i pastanaga
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- Iogurt amb coco i xocolata

DIJOUS 16

- Polenta amb formatge ratllat
- Peix al forn amb moniato i enciams amanits
- Fruita

DIVENDRES 17

- Espirals de colors a la napolitana
- Truita de carbassó i patata amb pastanaga ratllada
- Fruita

DILLUNS 20

- Crema de carbassa amb pipes
- Lluç al forn amb patates i ceba
- Fruita

DIMARTS 21

- Amanida de taronja, fruits secs i vinagreta de mel
- Arròs de verdures i fesols a la cassola
- Fruita

DIMECRES 22

Dinar de Nadal

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS
 OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

*La FRUITA DEL TEMPS serà: caqui, plàtan de Canàries, mandarina i taronja



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tlf. 691436020-938483226

DIMECRES 1

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- **Tofu** al forn amb verduretes
- Fruita



DIJOUS 2

- Mongeta tendra i patata
- **Seità** al forn amb prunes i pastanaga ratllada
- Iogurt d'ovella amb coco



DIVENDRES 3

- Crema de verdures amb canonges i gomasi
- Arròs amb bròquil i formatge
- Fruita

DILLUNS 6

- FESTA

DIMARTS 7

- FESTA

DIMECRES 8

- FESTA

DIJOUS 9

- Amanida amb Bulgur , olives i formatge
- Llenties guisades amb verduretes
- Iogurt d'ovella amb mel



DIVENDRES 10

- Espaguetis a la carbonara vegetal d'anacards
- **Llibrets de Seità** amb enciams amanits
- Fruita

DILLUNS 13

- Amanida amb quinoa, canonges i vinagreta de mostassa
- Llenties guisades amb carabassa
- fruita



DIMARTS 14

- Coliflor amb patata
- **Ou** al forn amb amanida d'escarola i sèsam
- Fruita



DIMECRES 15

- Crema de col, porro i pastanaga
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- Iogurt amb coco i xocolata

DIJOUS 16

- Polenta amb formatge ratllat
- **Proteïna vegetal** al forn amb moniato i enciams amanits
- Fruita

DIVENDRES 17

- Espirals de colors a la napolitana
- Truita de carbassó i patata amb pastanaga ratllada
- fruita

DILLUNS 20

- Crema de carbassa amb pipes
- **Llegum** patates i ceba
- Fruita

DIMARTS 21

- Amanida de taronja , fruits secs i vinagreta de mel
- Arròs de verdures i fesols a la cassola
- Fruita

DIMECRES 22

Dinar de Nadal