

Menú basal



A escola Augusta

31 Dilluns

1 Dimarts

Any nou

2 Dimecres

3 Dijous

4 Divendres

7 Dilluns

8 Dimarts

- Llenties esfofades amb patata, pastanaga i tomàquet
- Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Truita de carxofes amb amanida d'enciam i col llombarda
- Fruita

9 Dimecres

- Arròs amb tomàquet
- Llom al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Crema de verdures de temporada i peix blau al forn amb amanida d'espínacs i formatge parmesà
- Fruita

10 Dijous

- Macarrons amb tomàquet i formatge
- Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
- logurt natural

Proposta de sopar

- Peix blanc a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada
- Fruita

11 Divendres

- Crema de verdures
- Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Amanida variada i pizza
- Fruita

14 Dilluns

- Sopa de peix amb pasta
- Truita de patata i ceba
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Peix blanc al forn amb cuscús
- Fruita

15 Dimarts

- Arròs amb verdures
- Filet de lluç menier (suc de llimona, mantega i all) amb amanida
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Pollastre al forn amb puré de patata
- Fruita

16 Dimecres

- Crema de carbassa
- Escalopa de llom amb enciam i olives
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Peix blau al forn amb arròs
- Làctic

17 Dijous

- Pastanaga, mongeta tendra i patata
- Pit de pollastre a la planxa amb patates palla
- logurt natural

Proposta de sopar

- Pasta integral amb tomàquet i tonyina
- Làctic

18 Divendres

- Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga
- Barretes de peix amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Verdura bullida amb patat i truita francesa amb formatge
- Fruita

21 Dilluns

- Trinxat de col amb patata
- Salxixes a la planxa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Verdura bullida amb patata i peix blau a la planxa
- Fruita

22 Dimarts

- Crema de verdures de temporada amb quinoa
- Gall d'indi estofat amb patates, xampinyons, pastanaga
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Sopa de pasta i truita a la francesa amb formatge
- Fruita

23 Dimecres

- Fideua de marisc / Fideus a la cassola
- Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Crema d'espínacs amb formatge i pollastre a la planxa amb enciam i olives
- Fruita

24 Dijous

- Cigrons estofats amb patata i pastanaga
- Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
- logurt natural

Proposta de sopar

- Arròs amb pèsols i tonyina (maonesa opcional)
- Làctic

25 Divendres

- Arròs a la milanesa
- Pollastre amb allada amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Quiche de carbassó i pernil dolç
- Làctic

28 Dilluns

- Llenties esfofades amb patata, pastanaga i tomàquet
- Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Crema de pèsols i pollastre arrebossat amb amanida d'espínacs i formatge parmesà
- Fruita

29 Dimarts

- Bledes, patata i pastanaga
- Rodó de vedella al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Arròs integral amb pèsols, pebrot vermell, porro i pastanaga i peix blanc a la planxa
- Fruita

30 Dimecres

- Brou d'au amb pasta
- Broquetes de gall dindi amb patates
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Crepes salades amb espínacs, pinyons i formatge
- Fruita

31 Dijous

- Espaguetis amb tomàquet i formatge
- Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
- logurt natural

Proposta de sopar

- Quinoa amb verdures i pollastre
- Làctic

1 Divendres