

# ANY DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I ANY INTERNACIONAL DE FRUITES I VERDURES

“ Ens sumem a la difusió dels beneficis de l'alimentació sana, justa, que impulsa el comerç de proximitat, com a element bàsic per la cura dels nostres fills i filles. ”

El nostre clima ens ofereix una diversitat d'aliments extraordinària per gaudir i aprendre menjant



Us animem a gaudir amb els infants d'uns **hàbits alimentaris saludables**, a preparar-los com a futurs consumidors responsables, a potenciar la compra de **producte local** visitant els nostres mercats, a entrar a la cuina, a preparar amb ells els plats que compartireu a taula.

**La cuina freda** és una gran oportunitat per fer-ho i per compartir estones molt gratificants.



La síndria, el meló, l'albercoc, el tomàquet, el cogombre, el carbassó, els enciams, les albergínies, el pebrot...

Els **horts mediterranis ens ofereixen un espectacle de colors, textures i sabors** que ens permetran fer elaboracions simples, on el protagonista és l'aliment.

**Amanides i sopes fredes** poden ser el punt de partida per que la imaginació ens dugui a presentacions sensacionals on **el menjar ja ens entri pels ulls**.



Ara que arriba el bon temps és un bon moment per que els més menuts descobreixin els deliciosos sabors de la **gran varietat de fruita i verdura de proximitat** i es beneficiïn del seu poder hidratant i vitamínic.

Amb l'augment de temperatura el nostre organisme aprecia l'alimentació fresca, senzilla i saludable. En aquesta època de l'any **el nostre cos necessita més hidratació i a la primavera i l'estiu** la nostra pagesia produeix un gran ventall d'aliments plens de colors i gustos que ens aporten tots els nutrients que necessitem i, a més, ens refresquen.



ausolan

MENÚ ESCOLAR

Curs 20-21 / 3er trimestre

COL·LEGI  
SANT  
BONAVENTURA





## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

**la mona**

**6** Cal. 616 / H.C. 77 / Lip. 30 / P. 11  
**Purè de pastanaga**

Croquetes d'espinaçs amb varietat d'enciams i llavors  
 Fruita del temps



**7** Cal. 695 / H.C. 106 / Lip. 19 / P. 31  
**Macarrons integrals a la napolitana amb alfàbrega**  
 Estofat de porc amb bolets de primavera  
 Fruita del temps

**8** Cal. 674 / H.C. 83 / Lip. 26 / P. 31  
**Arròs amb verdures**  
 Bacallà amb samfaina  
 logurt artesà

**9** Cal. 653 / H.C. 86 / Lip. 22 / P. 33  
**Llenties amb hortalisses**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet  
 logurt artesà

**12** Cal. 693 / H.C. 90 / Lip. 25 / P. 29  
**Espaguetis amb tomàquet i carbassó**  
 Gall dindi guisat a la jardinera  
 Fruita del temps

**13** Cal. 660 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 33  
**Cigrons amb hortalisses**  
 Truita amb formatge amb enciam i llavors  
 Fruita del temps



**14** Cal. 618 / H.C. 79 / Lip. 25 / P. 24  
**Arròs saltat amb verdures**  
 Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro  
 logurt artesà

**15** Cal. 414 / H.C. 62 / Lip. 10 / P. 23  
**Sopa de brou amb pasta**  
 Pollastre rostit amb herbes del bosc i poma  
 Fruita del temps

**16** Cal. 686 / H.C. 75 / Lip. 37 / P. 17  
**Mongeta tendra amb patata**  
 Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada, amb enciam i pastanaga  
 Fruita del temps



**19** Cal. 517 / H.C. 54 / Lip. 22 / P. 30  
**Pèsols i patata amb pernil**  
 Calamars casolans a l'andalusa amb brots d'enciams variats  
 Fruita del temps

**20** Cal. 632 / H.C. 108 / Lip. 13 / P. 25  
**Purè de verdures**  
 Llacets amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)  
 Fruita del temps



**21** Cal. 648 / H.C. 92 / Lip. 22 / P. 25  
**Arròs amb sofregit de tomàquet**  
 Pollastre al forn amb enciam i olives  
 Fruita del temps

**22** Cal. 630 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 32  
**Seques estofades**  
 Truita amb carbassó amb enciam i tomàquet  
 Fruita del temps

**23 Sant Jordi**  
 Sopa de lletres  
 Llibret de llom amb patates fregides  
 Pastís de Sant Jordi



**26** Cal. 608 / H.C. 77 / Lip. 21 / P. 32  
**Llenties amb hortalisses**  
 Truita francesa amb enciam i olives  
 Fruita del temps

**27** Cal. 520 / H.C. 69 / Lip. 16 / P. 29  
**Sopa de galets**  
 Mandonguilles de vedella a la jardinera  
 Fruita del temps

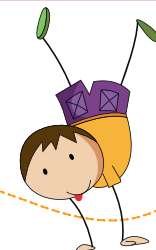
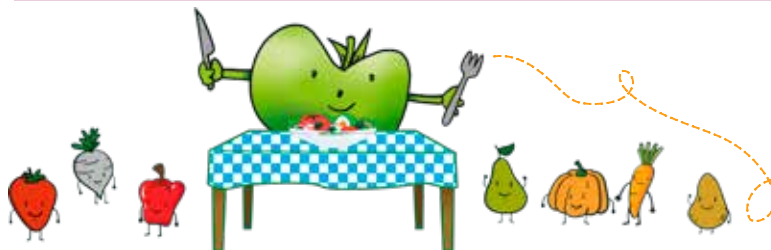
**28** Cal. 454 / H.C. 42 / Lip. 22 / P. 24  
**Mongeta tendra i patata**  
 Pollastre a l'allada amb enciam i tomàquet  
 logurt artesà



**29** Cal. 625 / H.C. 100 / Lip. 19 / P. 18  
**Amanida variada amb fruita**  
 Cigrons estofats amb carbassa  
 Fruita del temps



**30** Cal. 694 / H.C. 97 / Lip. 25 / P. 25  
**Paella de verdures**  
 Lluç a la romana casolà amb enciam i pastanaga  
 Fruita del temps



\* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un purè de verdures de temporada.



### DE TEMPORADA

bleda, pastanaga, albergínia, carbassó, mandarina, pera, poma, plàtan i taronja.





**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

**3** Cal. 530 / H.C. 84 / Lip. 16 / P. 18  
Amanida completada

Lenties amb arròs

Fruita del temps



**4** Cal. 601 / H.C. 73 / Lip. 28 / P. 18  
Col i patata saltejada

Croquetes de rostit amb enciam i llavors

Fruita del temps

**5** Cal. 664 / H.C. 92 / Lip. 18 / P. 38  
Macarrons integral al formatge

Suquet de lluç

Fruita del temps

**6** Cal. 639 / H.C. 84 / Lip. 25 / P. 23  
Arròs amb tomàquet

Truita de carbassó enciam i blat de moro

logurt artesà



**7** Cal. 568 / H.C. 66 / Lip. 25 / P. 24  
Purè de verdures

Aletes de pollastre marinades amb patates fregides

Fruita del temps

**10** Cal. 685 / H.C. 94 / Lip. 26 / P. 24  
Arròs a la cassola amb verdures  
Gall dindi arrebossat amb brots d'enciams  
Fruita del temps

**11** Cal. 506 / H.C. 65 / Lip. 20 / P. 20  
Amanida grega (tomàquet, formatge, cogombre, olives negres)  
Cigrons estofats amb verdures de temporada  
logurt artesà



**12** Cal. 882 / H.C. 98 / Lip. 38 / P. 39  
Espirals integrals a la norma  
Bacallà a la llauna amb seques  
Fruita del temps

**13** Cal. 544 / H.C. 75 / Lip. 16 / P. 29  
Purè de llegum i verdures  
Pollastre al forn al romaní amb llit de poma  
Fruita del temps

**14** Cal. 556 / H.C. 62 / Lip. 22 / P. 31  
Bleda amb patata  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita del temps

**17** Cal. 587 / H.C. 98 / Lip. 15 / P. 21  
Crema de porros

Cuscús amb verdures i cigrons al curry

Fruita del temps



**18** Cal. 608 / H.C. 77 / Lip. 21 / P. 32  
Lenties guisades

Truita la francesa amb pa amb tomàquet, enciam i pastanaga

Fruita del temps

**19** Cal. 497 / H.C. 50 / Lip. 23 / P. 24  
Sopa d'au amb pasta integral

Pollastre a la farigola amb patates fregides

logurt artesà



**20** Cal. 683 / H.C. 82 / Lip. 27 / P. 32  
Arròs a la cassola amb verdures

Maires arrebossades amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**21** Cal. 660 / H.C. 73 / Lip. 35 / P. 17  
Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vegetal amb brots d'enciams

logurt artesà



**24** Cal. 740 / H.C. 103 / Lip. 28 / P. 24  
Amanida d'arròs

Truita d'espínacs i patata amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**25** Cal. 581 / H.C. 96 / Lip. 15 / P. 21  
Purè de carbassó

Cigrons estofats amb hortalisses

Fruita del temps



**26** Cal. 713 / H.C. 88 / Lip. 26 / P. 37  
Espaguetis integrals amb tomàquet, orenga amb formatge  
Gallineta a la romana casolana amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**27** Cal. 835 / H.C. 83 / Lip. 46 / P. 28  
Mongetes seques guisades amb verduretes de temporada  
Salsitxes de porc amb enciam i cogombre  
Fruita del temps

**28** Cal. 532 / H.C. 61 / Lip. 22 / P. 25  
Patates estofades  
Pollastre al forn a la llimona amb xips d'albergínia  
logurt artesà

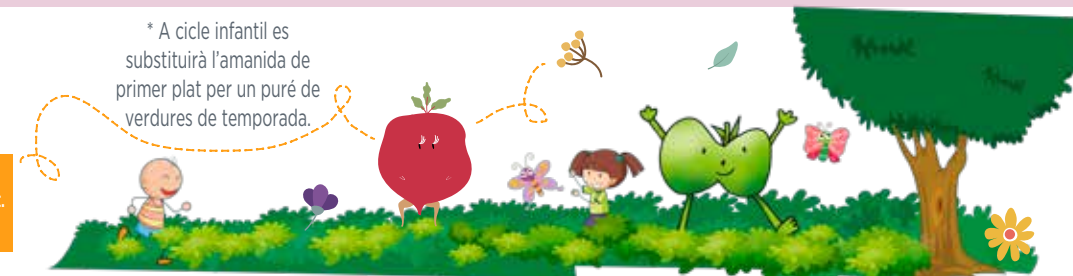
**31** Cal. 520 / H.C. 61 / Lip. 21 / P. 26  
Mongeta tendra i patata

Calamars casolans a l'andalusa amb enciam i llavors

Fruita del temps

**DE TEMPORADA**  
bleda, carxofes, col, enciam, espínacs, pastanaga i porro, albergínia, carbassó, tomàquet, pera, poma, préssec, síndria, plàtan.

\* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.





**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**



**1** Cal. 662 / H.C. 99 / Lip. 24 / P. 17  
Amanida variada amb fruita

Canelons de carn amb beixamel  
Fruita del temps

**2** Cal. 629 / H.C. 75 / Lip. 25 / P. 25  
Arròs amb verdures

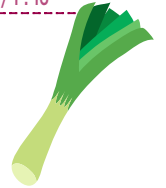
Pollastre a la llimona amb brots d'enciam  
logurt artesà

**3** Cal. 653 / H.C. 86 / Lip. 22 / P. 33  
Llenties estofades

Trita de patata amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**4** Cal. 695 / H.C. 114 / Lip. 20 / P. 16  
Vichysoisse

Pizza casolana de verdures  
Fruita del temps



**7** Cal. 528 / H.C. 68 / Lip. 17 / P. 30  
Purè de pastanaga

Estofat de vedella a la jardinera  
Fruita del temps

**8** Cal. 762 / H.C. 98 / Lip. 33 / P. 21  
Cigrons guisats amb verdures

Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre  
Fruita del temps



**9** Cal. 732 / H.C. 97 / Lip. 29 / P. 27  
Amanida de pasta

Trita de carbassó amb enciam i llavors  
Fruita del temps

**10** Cal. 697 / H.C. 95 / Lip. 27 / P. 25  
Arròs saltat amb xampinyons

Lluç al forn amb verdures  
Fruita del temps

**11** Cal. 457 / H.C. 43 / Lip. 22 / P. 24  
Mongeta tendra amb patata

Contracuixa a l'allada  
Tomàquet al forn  
logurt artesà

**14** Cal. 519 / H.C. 46 / Lip. 27 / P. 21  
Amanida de patata

Trita a la francesa amb enciam i pastanaga  
logurt artesà

**15** Cal. 707 / H.C. 76 / Lip. 30 / P. 37  
Mongetes estofades

Llom adobat amb ceba  
Fruita del temps

**16** Cal. 659 / H.C. 84 / Lip. 26 / P. 28  
Fideuà de verdures

Aletes de pollastre amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps



**17** Cal. 697 / H.C. 95 / Lip. 24 / P. 32  
Arròs amb tomàquet

Maires arrebossades casolanes amb enciam i olives  
Fruita del temps

**18** Cal. 557 / H.C. 95 / Lip. 12 / P. 22  
Purè de carbassó amb rostes

Llenties a la camperola  
Fruita del temps



**21** Cal. 777 / H.C. 101 / Lip. 34 / P. 22  
Macarrons integrals amb tomàquet

Assortiment de fregits  
Amanida de llavors  
Fruita del temps

**22** **Final de curs**  
Ausolan Burger

Patates supremes  
Coleslaw (amanida de col)  
Gelat

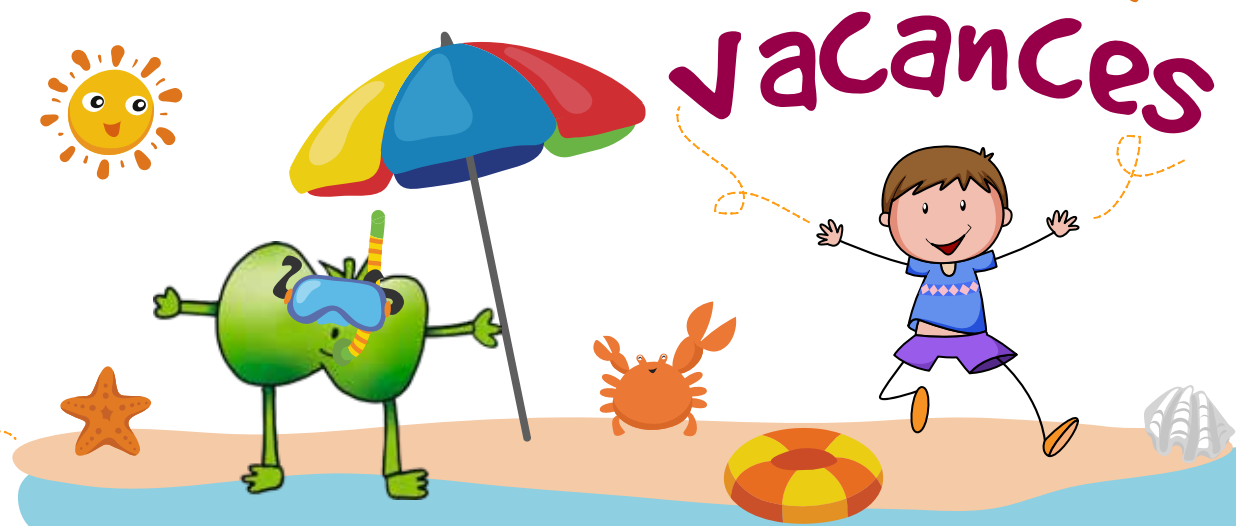


**DE TEMPORADA**

albergínia, carbassó, mongeta tendra, col, enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, pebrot, pera, poma, préssec, síndria, plàtan, meló.



\* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



**vacances**