



ESCOLA D'ESTIU Menú GENERAL mes d'agost de 2022

1	2	3	4	5
ENSALADA TROPICAL (lletuga, tomàtiga i pinya) LASSANYA A LA BOLONYESA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Espirals de lletia amb xampinyons / Fruita</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CALAMARS A L'ANDALUSSA (farina de blat) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Patata i verdures al vapor amb ou / Fruita</i>	TREMPÓ AMB CIURONS POLLASTRE AL FORN PATATES ROSTIDES IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Lluç a la planxa amb quínoa i bròquil / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES TRUITA DE PATATA CUITA I CEBA TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Llenties amb ratatouille / Fruita</i>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES PILOTES DE POLLASTRE VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongetes tendres, carxofes) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Poke bowl de Salmó / Fruita</i>
8	9	10	11	12
ESPIRALS A LA NAPOLITANA FOGONERO A LA PLANXA ENSALADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Llenties amb sarfaina / Fruita</i>	ENSALADA CÉSAR LLOM AL FORN PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Tabulé de cuscús amb ou bullit / Fruita</i>	CIURONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ PANAT (ou, pa ratllat) TREMPÓ IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Pollastre a la planxa amb xampinyons i arròs / Fruita</i>	PURÉ DE PASTANAGA SALSITXES FRESCUES DE PORC CARXOFES SALTADES AMB PERNIL FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Llom de tonyina a la planxa amb patata i ensalada / Fruita</i>	ARRÒS 3 DELICIES (mongetes tendres, pastanaga, pèsols, pernil) TRUITA A LA FRANCESA AMB TONYINA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Pizza casolana / Fruita</i>
15	16	17	18	19
FESTIU	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES CALAMARS A L'ANDALUSSA (farina de blat) ENSALADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Truita de patata i ceba amb carabassó a la planxa / Fruita</i>	TORTELLINI DE CARN AMB ALL I OLI D'OLIVA LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA MONGETES TENDRES SALTADES IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Ciurons amb verdures la mexicana amb quínoa / Fruita</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA DE CARABASSÓ TREMPÓ FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Tortillas mexicanes de verdures i pollastre / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES HAMBURGUESA A LA PLANXA (magre de porc i morcillo) ENSALADA TROPICAL (lletuga, tomàtiga i pinya) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Salmó a la planxa amb patata i bròquil / Fruita</i>
22	23	24	25	26
CIURONS AMB PATATA, PEBRE DOLÇ I OLI D'OLIVA TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Gall a la planxa amb carabassó i patata / Fruita</i>	CREMA DE CARABASSÓ SALMÓ A LA PLANXA TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Mongetes pintes amb pebres / Fruita</i>	ENSALADA AMB TONYINA FIDEUÀ DE CARN I VERDURES IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Truita de patata i ceba amb espàrrecs / Fruita</i>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE AMB LLIMONA PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Ensalada variada i sardines amb pa / Fruita</i>	ENSALADA CÉSAR LASSANYA DE CARN FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Trempó i pa amb hummus / Fruita</i>
29	30	31		
PURÉ DE VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE ENSALADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Lluç a la planxa amb cuscús y verdures / Fruita</i>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE CARABASSÓ TREMPÓ FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Bacalao con tomàtiga y patata / Fruita</i>	ENSALADA DE PASTA (pasta tricolor, blat de les índies, olives, tonyina) HAMBURGUESA A LA PLANXA (magre de porc i morcillo) LLETUGUES TREMPADES IOGURT <i>Suggeriment de sopar:</i> <i>Garbanzos con pimientos y quínoa / Fruita</i>		

Els menús s'acompanyen de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar els plats

SI NECESSITA LA INFORMACIÓ DELS AL·LÈRGENS CONTINGUTS EN EL MENÚ CONTACTI AMB LES OFICINES.



ESCUELA DE VERANO

Menú GENERAL mes de agosto de 2022

1	2	3	4	5
ENSALADA TROPICAL (lechuga, tomate y piña) LASAÑA A LA BOLOÑESA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Espirales de lenteja con champiñones / Fruta</i>	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE CALAMARES ANDALUZA (harina de trigo) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Patata y verduras al vapor con huevo / Fruta</i>	TREMPÓ CON GARBANZOS POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Merluza a la plancha con quínoa y brócoli / Fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA COCIDA Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Lentejas con ratatouille / Fruta</i>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS DE POLLO VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judías verdes, alcachofas) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Poke bowl de Salmón / Fruta</i>
8	9	10	11	12
ESPIRALES A LA NAPOLITANA FOGONERO A LA PLANCHA ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Lentejas con sarfaina / Fruta</i>	ENSALADA CÉSAR LOMO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Tabulé de cuscús con huevo cocido / Fruta</i>	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS MERLUZA EMPANADA (huevo, pan rallado) TREMPO YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Pollo a la plancha con champiñones y arroz / Fruta</i>	PURÉ DE ZANAHORIA SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Lomo de atún a la plancha con patata y ensalada / Fruta</i>	ARROZ 3 DELICIAS (judía verde, zanahoria, guisantes, jamón cocido) TORTILLA A LA FRANCESA CON ATÚN ENSALADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Pizza casera / Fruta</i>
15	16	17	18	19
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS CALAMARES ANDALUZA (harina de trigo) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Tortilla de patata y cebolla con calabacín a la plancha / Fruta</i>	TORTELLINI DE CARNE CON ALIÑO DE AJO Y ACEITE DE OLIVA MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN JUDIAS VERDES SALTEADAS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Garbanzos con verduras la mexicana con quínoa / Fruta</i>	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN TREMPO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA (magro de cerdo y morcillo) ENSALADA TROPICAL (lechuga, tomate y piña) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Salmón a la plancha con patata y brócoli / Fruta</i>
22	23	24	25	26
GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA COCIDA, PIMENTÓN DULCE Y ACEITE TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO ENSALADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Gallo a la plancha con calabacín y patata / Fruta</i>	CREMA DE CALABACÍN SALMÓN A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Alubias pintas con pimientos / Fruta</i>	ENSALADA CON ATÚN FIDEUÁ DE CARNE Y VERDURAS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Tortilla de patata y cebolla con espárragos / Fruta</i>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS POLLO AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Ensalada variada y sardinas con pan / Fruta</i>	ENSALADA CÉSAR LASAÑA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Trempo y pan con hummus / Fruta</i>
29	30	31		
PURÉ DE VERDURAS CROQUETAS DE POLLO ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Merluza a la plancha con cuscús y verduras / Fruta</i>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN TREMPO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Bacalao con tomate y patata / Fruta</i>	ENSALADA DE PASTA (pasta tricolor, maíz, aceitunas, atún) HAMBURGUESA A LA PLANCHA (magro de cerdo y morcillo) LECHUGAS ALIÑADAS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Garbanzos con pimientos y quínoa / Fruta</i>		

Los menús se acompañan de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar los platos

SI NECESITA LA INFORMACIÓN DE LOS ALÉRGICOS CONTENIDOS EN EL MENÚ CONTACTE CON LAS OFICINAS.