

Menú escolar

Gener - 2026

Menú Base Escoles PDM-B



Dilluns

5

Dimarts

6

Dimecres

7

Dijous

8

Divendres

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga ratllada i blat de moro
Crema de vainilla

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

Fesolets amb verdures
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxetes de tomàquet madur amb olives verdes, oli i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

12

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de verdures
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Escalopa de vedella
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

13

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Trita de patates
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

14

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

15

Crema de pastanaga i carbassa
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Pinxos de rap i pebrots
Xips de moniato
logurt natural amb ametlles

16

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i blat de moro
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

19

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Seitons arrebossats
Verdures saltades
Fruita natural de temporada

20

Sopa amb arròs integral
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn
Fruita natural de temporada

21

Pèsols estofats
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Ous durs amb salsa de tomàquet
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita natural de temporada

22

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

23

Coliflor amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Pastis d'ou amb verdures
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

26

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Moniato al caliu
Fruita de temporada

27

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur amb olives verdes, oli i orenga
amb fulles d'enciams meravel·la
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb patates
Bistec de vedella a la planxa/forn
Fruita de temporada

28

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita de temporada

29

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Fideuà de peix amb salsa allioli
Fruita de temporada

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet, oli, alvocat i formatge
Trita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

30

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Daus de pollastre al curri
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Coliflor amb patata
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brot variats amb orellanes i panses
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sòrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Dilluns

2

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Sipia a la planxa i patata al caliu
Amanida variada d'hortalisses
Fruita de temporada

Dimarts

3

Brou de carn amb galets
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Fruita de temporada

Dimecres

4

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Tall de formatge fresc
Fruita de temporada

Dijous

5

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa d'au amb meravella
Trita de patata i fonoll
Pebrot verd al forn
Postres Lladers

Divendres

6

Bròquil amb patata
Croquetes de cigrò casolanes
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Fruita de temporada

9

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Trita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

10

Sopa d'au amb arròs
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Salsitxes de porc al forn
Carxofa saltada
Fruita de temporada

11

Cigrons estofats amb verdures
Gall dindi al forn amb ceba
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravella
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

12

Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta
Botifarra de porc al forn
Xips de moniato
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta blanca
Tomàquets xerri amanits amb ruca
Postres Lladers

13

Macarons a la napolitana amb formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...
Sopa minestrone
Trita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

16

Llenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossats
Verdures saltades
Fruita de temporada

17

Tallarines integrals camperes amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Llom de porc arrebossat amb panet
Fruita de temporada

18

Pèsols estofats
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata gratinada al forn
Bacallà a la manresana
Fruita de temporada

19

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Paella mixta d'arròs (pollastre, sipia i gambes)
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita de temporada

20

Verdura de temporada amb patata
Cigrons estofats amb verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
logurt natural

i per sopar...
Arròs amb verdures
Trita de formatge
Fruita de temporada

23

Fideuà (sipia i gambes) amb allioli
Croquetes de cigrò casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato saltat
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Fruita de temporada

24

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i poma
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

25

Bròquil amb patata
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita de temporada

26

Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Pa amb tomàquet
Panellets

27

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Trita de formatge
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patata
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Dilluns

2

Pèsols guisats amb patates
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i
pinya
Orada al forn amb llimona
Xips de moniato
Fruita de temporada

Dimarts

3

Coliflor gratinada amb beixamel
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur
amb olives verdes, oli i orenga
amb fulles d'enciam meravella
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb formatge i
pipes
Pastís de patata, verdures i carn
gratinat
Fruita de temporada

Dimecres

4

Sopa de galets petits i cigrons
Mandonguilles de vedella a la
jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Tomàquet amanit amb
mozzarella
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita de temporada

Dijous

5

Espaguetis integrals a la
napolitana amb formatge ratllat
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb lletres
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

Divendres

6

Paella mixta d'arròs (pollastre,
sípia i gambes)
Croquetes d'espinacs
Fulles d'enciams variats amb
remolatxa crua, pastanaga
ratllada i olivetes negres
llogut natural

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Sípia a la planxa i patata al caliu
Fruita de temporada

9

Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Nuggets de bròquil i formatge
Fulles d'enciams variats amb
daus de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossats
Cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

10

Risotto integral de formatges
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
llogut natural

i per sopar...
Cintes de carbassó amb
tomàquets secs saltats
Trita de patata i ceba
Fruita de temporada

11

Amanida juliana de colors
Cigrons amb arròs integral i
verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la
planxa
Fruita de temporada

12

Llenties estofades
Trita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsitxes de porc al forn
Escalivada de pebrot vermell i
albergínies
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita de temporada

13

Col amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Rodanxetes de tomàquet madur
amb olives verdes, oli i orenga
amb fulles d'enciam meravella
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus
de patata i ceba
Anelles de calamar a la planxa
Fruita de temporada

16

Sopa amb arròs integral
Trita de verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
llogut natural

i per sopar...
Quinoa amb verdutetes i fruita
seca
Llom de bacallà amb salsa de
tomàquet
Fruita de temporada

17

Tallarines integrals camperes
amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Gall dindi amb samfaina
Fruita de temporada

18

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Calamars a la romana
Fulles d'enciams variats amb
daus de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Trita de pebrots
Fruita de temporada

19

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de temporada

20

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó i patata
Conill amb allioli
Fruita de temporada

23

Fideuà (sípia i gambes)
amb allioli
Croquetes de cigrò casolanes
amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb verdutetes
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Fruita natural de temporada

25

Bròquil amb patata
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

26

Crema de pastanaga
amb rostes de pa al forn
Cruxents de pollastre arrebossats
casolans
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

27

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Postres d'aniversari

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.