

GENER

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|--|--|--|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Arròs amb pesto d'espínacs, alfàbrega i fruits secs | Crema de verdures amb polenta | Macarrons amb salsa de verdures i tomàquet | Llenties estofades amb verdures i arròs integral | Patata amb pastanaga, bleda i alls tendres |
| Contra cuixes de pollastre al forn | Truita de patates i ceba amb escarola i fruits secs | Bacallà a la llauna | Botifarra amb amanida | Hamburgueses de vedella amb ket-xup de remolatxa |
| Fruita del temps | Fruita del temps | logurt de vaca amb sucre morè | Fruita del temps | Fruita del temps |
| Què sopem? Menú verd | Què sopem? Menú blau | Què sopem? Menú groc | Què sopem? Menú blau | Què sopem? Menú verd |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Cus cus amb salsa de verdures | Cigrons amb arròs i pernil salat | Amanida amb magrana i fruits secs | Espaguetis a la carbonara | Crema de verdures d'hivern |
| Llom a la planxa | Truita de patates amb amanida | Fricandó amb patates fregides | Lluç al forn amb pastanaga ratllada i olives | Pizza de pollastre, verdures i formatge |
| Fruita del temps | Fruita del temps | Plàtan amb xocolata | Fruita del temps | Fruita del temps |
| Què sopem? Menú verd | Què sopem? Menú blau | Què sopem? Menú verd | Què sopem? Menú groc | Què sopem? Menú blau |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Arròs integral tres delícies amb truita, pernil dolç i pastanaga | Mongetes del carai estofades amb verdures | Brou de peix amb arròs | Macarrons amb verdures saltejades | Amanida Catalana amb ou dur i fuet |
| Cuixes de pollastre a la llimona | Botifarra amb xips de verdures | Truita de patata i calçots amb amanida | Maires arrebossades | Pastís de vedella amb patata i verdures |
| logurt de maduixes | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| Què sopem? Menú verd | Què sopem? Menú blau | Què sopem? Menú groc | Què sopem? Menú blau | Què sopem? Menú verd |
| 29 | 30 | 31 | | |
| Arròs integral amb salsa de verdures | Llenties estofades amb arròs integral, xoriçó i verdures | Crema de carbassa | | |
| Salsitxes de pollastre amb amanida | Ou al plat | Espirals a la bolonyesa amb formatge | | |
| Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | | |
| Què sopem? Menú verd | Què sopem? Menú blau | Què sopem? Menú verd | | |

El 100% de les preparacions estan elaborades per les cuineres de l'escola, amb ingredients frescos de proximitat i de temporada. Amb productes ecològics com la vedella, el porc, l'ou i el iogurt, així com la majoria de cereals, llavors, verdures i fruites. El peix és fresc i de coste.
Menús revisats per Joseba Koldo Apesteguia – NUTRICIONISTA Col·legiat 0598

Menú Verd

Propostes primer plat a escollir:

- Amanida de temporada amb llavors
- Crema de verdures d'arrels

Propostes segon plat a escollir:

- Hamburguesa de cigrons, mill i verdures
- Truita a la francesa farcida amb formatge i espínacs

Menú Blau

Propostes primer plat a escollir:

- Carxofa al forn
- Brou de peix amb romesco

Propostes segon plat a escollir:

- Orada al forn amb herbes
- Musclos al vapor amb salsa

Menú Groc

Propostes primer plat a escollir:

- Sopa de cigrons, porro i pomesa
- Bledes de colors amb nata de civada

Propostes segon plat a escollir:

- Conill a l'allet
- Xai a la planxa

Coordinadora del servei: arantxa@casolem.cat
 Administració i facturació: administracio@casolem.cat
 Direcció: cristina@casolem.cat / casolem@casolem.cat

AVISOS I INCIDÈNCIES: T.673737053