

# Menú escola Sant Jaume

## MARÇ



Consell Comarcal  
de l'Alt Empordà

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b> 2	Mongetes blanques <b>3</b> estofades amb hortalisses <b>fresques</b> i xoriç (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd i all) Fogoner al forn amb salsa de tomàquet i amanida fresca d'enciam i col llombarda logurt natural	Bledes <b>fresques</b> amb patata Pollastre <b>fresc</b> amb salsa d'ametlla (pollastre, ametlla, ceba, llet, all, fècula de blat de moro i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb verdures <b>5</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd, mongeta tendra, pastanaga i pèsols) Calamars casolans a l'andalusa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Crema de carbassa (patata, carbassa, ceba i porro) Mandonguilles <b>fresques</b> de vedella a la jardinera (pastanaga, patata, pèsols, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell) Fruita del temps
Arròs amb salsa de <b>9</b> tomàquet Truita de xampinyons <b>frescos</b> i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Patates gratinades <b>10</b> (patata, llet, farina de blat, margarina, formatge i nou moscada) Daus de gall d'indi <b>frescos</b> amb salsa de verdures Fruita del temps	Crema de cigrons <b>11</b> amb verdures <b>fresques</b> (cigrons, ceba, pastanaga, carbassó i patata) Carn magra arrebossada i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga Crema catalana	Col <b>fresca</b> amb patata <b>12</b> Pollastre <b>fresc</b> al forn amb taronja (pollastre, ceba, taronja, condiment, sal i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Tallarines <b>ECO</b> al pesto (formatge, alfàbrega i all) Bacallà al forn i amanida <b>fresca</b> d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Purè de verdures <b>16</b> (patata, ceba, mongeta tendra, pastanaga, carbassó, sal i oli d'oliva) Arròs <b>ECO</b> a la cassola (arròs, salsitxa i magre de porc, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, pèsols i pebre) Fruita del temps	Espaguetis integrals <b>17</b> a la napolitana (salsa de tomàquet, ceba, all i daus de carbassó) Pollastre <b>fresc</b> rostit (ceba, condiment, pebrot vermell, tomàquet i all) i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Llenties estofades <b>18</b> amb hortalisses <b>fresques</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Lluç al forn a la llauna (pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Espinacs <b>frescos</b> <b>19</b> amb patata Daus <b>frescos</b> de vedella guisats amb bolets (vedella, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, all, bolets, sal i oli d'oliva) Fruita del temps	Escudella barrejada <b>20</b> (fideus i mongetes blanques eco, cigrons, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía i porro) Truita de patates i amanida <b>fresca</b> d'enciam i col llombarda Fruita del temps



# Menú escola Sant Jaume

## MARÇ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>23</b> Coliflor <b>fresca</b> amb patata Botifarra <b>fresca</b> de porc a la planxa i guarnició de ceba <b>fresca</b> confitada Fruita del temps	<b>24</b> Arròs amb salsa de tomàquet Rap al forn i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>25</b> Crema de porro <b>fresc</b> i patata (patata, porro, llet semi i pebre negre) Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i remolatxa Flam de vainilla	<b>26</b> Mongetes blanques amb picada d'all i julivert Ous gratinats amb pernil i xampinyons (ou dur, llet semi, farina de blat, margarina, formatge ratllat, nou moscada, pernil, xampinyons i sal) i amanida <b>fresca</b> d'enciam i olives Fruita del temps	<b>27</b> Sopa de brou amb pistons (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivia, api) Lluç al forn amb salsa de verdures i guarnició de patata panadera Fruita del temps
<b>30</b> Llenties estofades amb hortalisses <b>fresques</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Truita de cavalla i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>31</b> Macarrons a la carbonara (llet, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i pebre negre) Daus de gall dindi <b>frescos</b> amb salsa de poma (poma, ceba, all, pebre negre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps			

Pa integral un dia a la setmana.

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

Verdures i hortalisses fresques de temporada.

Fruita ecològica o de proximitat a les postres.



# Proposta de sopars

## MARÇ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>  <b>FESTA</b>	<b>3</b> Sopa minestrone amb fideus Llom a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	<b>4</b> Amanida completa amb enciam, cogombre, maduixes i nous Cigrons saltejats amb verdures i xoriç logurt natural	<b>5</b> Col amb patata Trita de pernil i formatge i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	<b>6</b> Arròs basmati amb verdures i gambes Bacallà al forn amb herbes provençals i ceba Fruita del temps
<b>9</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa i guarnició de samfaina Fruita del temps	<b>10</b> Cigrons amb picada de pebrot, tomàquet, ceba i olives Rap al forn i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	<b>11</b> Arròs tres delícies Trita de carbassó i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	<b>12</b> Bròquil amb patata Lluç a la llauna Fruita del temps	<b>13</b> Amanida completa amb espinacs crus, pinya, olives negres, tomàquet i cogombre Mandonguilles de quinoa amb verdures logurt natural
<b>16</b> Crema de llegums Salmó a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	<b>17</b> Sopa de peix amb arròs Bacallà al forn amb salsa verda Fruita del temps	<b>18</b> Mongeta tendra amb patata Remenat d'ou amb verdures i amanida d'enciam i poma Fruita del temps	<b>19</b> Llenties estofades amb hortalisses Carbassó farcit de peix Fruita del temps	<b>20</b> Espirals al pesto Pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps
<b>23</b> Espaguetis al funghi Lluç a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	<b>24</b> Cigrons saltejats amb espinacs Hamburguesa de conill i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	<b>25</b> Crema de pastanaga amb crostons Rap al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	<b>26</b> Amanida completa amb enciam, espàrrecs blancs, raves, ceba i olives Arròs amb gambes Fruita del temps	<b>27</b> Bledes amb patata Trita de carxofa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural
<b>30</b> Sopa de brou amb meravella Pollastre al forn amb tomàquet al forn i ceba Fruita del temps	<b>31</b> Amanida d'endívies, picada de tomàquet, ceba, pebrot, olives i cavalla Pizza de 4 formatges logurt natural		<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>	<b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana.</b>