

Menú de gener 2021

VERDURA DE
L'ESTACIÓ

TOMÀTIGA, COGOMBRE,
CARBASSO, BLEDA, CA-
RABASSA, BRÒQUIL,
COL, ENCIA

FRUITA DE
L'ESTACIÓ

MELÓ, ALVOCAT,
TARONJA,
MANDARINA, KIWI...

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DV	8	Arròs a la cubana amb salsitxa	Amanida completa	Fruita	Crema de carabassó amb llavors torrades de carabassó. Seitons fregits
DL	11	Macarrons d'espelta amb salsa de tomàtiga i formatge gratinat (1,2)	Peix al forn	Fruita	Pa amb oli de xeixa o espelta amb fruita i amanida
DM	12	Arròs melós de rap (4)	Llom al forn amb ceba i patates fregides	Fruita	Hamburguesa casolana de pollastre i espinacs amb puré de patata
DX	13	Cuinat de cigrons amb carabassa, patata, col i bròquil	Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam	logurt (2)	Remenat d'espinacs, panses, pinyons i ou amb pa torrat de xeixa o espelta
DJ	14	Crema de porro, carabassó i pastanaga	Pastís de carn amb amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i alvocat.	Fruita	Wok de xampinyons, carabassó i pollastre amb puré de patata
DV	15	Paella mixta	Amanida variada amb enciam, pastanaga, alvocat, i tonyina (4)	Fruita	Crema de carabassa i lleties vermelles
DL	18	Sopeta d'espelta amb costella (1)	Peix arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga	logurt (2)	Pollastre o conill estofat amb ceba i patata + i amanida
DM	19	Crema de carabassó i lletia vermella	Pizza d'espelta amb amanida d'enciam, alvocat, pastanaga.(1)	Fruita	Salmó al vapor amb patata, mongeta i pastanaga
DX	20	Arròs a la cubana amb salsitxes	Amanida completa amb tonyina i formatge tendre (2,4)	logurt (2)	Truita de formatge amb amanida i pa amb oli d'espelta o xeixa
DJ	21	Crema de carabassa i bròquil	Rostit de pollastre amb patates al forn	Fruita	Rap al papillot amb puré de patata i carabassa

DV	22	Cuinat de cigrons amb carabassa, patata, bròquil, colflori	Mandonguilles casolanes amb enciam	Fruita	Crepe de pernil i formatge amb amanida
DL	25	Espaguetis d'espelta a la bolonyesa	Amanida variada amb olives, blat de moro i ou bullit (5)	logurt (2)	Bullit de patata, pèsols, pastanaga, mongeta i ous
DM	26	Cuinat de lleties amb verdura	Peix arrebossat amb patates al forn (4)	Fruita	Hamburguesa amb amanida i pa amb oli d'espelta o xeixa
DX	27	Arròs tres delícies	"San Jacobos" casolans amb amanida	logurt (2)	Seitons en vinagre amb amanida d'enciam i patata
DJ	28	Fideuà mixta (1,4)	Amanida amb enciam, alvocat, olives, pastanaga...	Fruita	Crema de carabassó Truita francesa amb enciam i pa amb oli
DV	29	Crema de carabassa i crostons (1)	Truita de patata i amanida (5)	Fruita	Pa amb oli torrat amb bolets i llom

1. Gluten
2. Làctics
3. Fruits secs
4. Peix/ peix blau/ marisc
5. Ous