

# MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 1

**1-7 FEBRER 2021**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	A	Crema de carbassa	Amanida cèsar	Lenties amb verdures al toc del llorer i pebre vermell	Verdures a la planxa	Espinacs saltats amb cigrons	Amanida del xef	Entremesos
		B	Amanida amb fesols	Saltat de verdures amb llacets de pasta i <b>vinagreta de pesto</b>	Amanida amb fruits secs	Amanida amb taronja	Amanida amb quinoa	Sopa de peix	Amanida amb salsa còctel
	2n plat	A	Rodó de porc a la jardinera	Gall dindi rostit amb minestrone	Sèpia a la planxa amb verdures	Arròs mar i muntanya	Pollastre al forn amb salsa d'ametlles	Faux filet amb verdures saltades	Canelons
		B	Bacallà al forn amb muselina	Peix a la planxa carxofes al forn	Escalopines de vedella amb albergínia al forn	Peix al forn sobre un "llit" de patata	Salmó a la planxa amb juliana de verdures	Rissoto vegetarià	Peix a la planxa amb samfaina
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	logurt natural	logurt de sabors	Cheese cake	logurt de fruites	logurt natural	Puding
	<b>BERENAR</b>		Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada/ Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / Infusió	Suc de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió
			Pa amb formatge / Coca de pa	Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Pa amb embotit / Flocs de cereals	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Pa amb embotit / <b>Taller: Brotxetes de fruita</b>
<b>S O P A R</b>	1r plat	A	Sopa de fideus	Mongeta verda amb patata	Crema de porros	Amanida amb remolatxa i olives negres	Mil fulls d'albergínia, tomàquet i formatge	Amanida de l'hort	Sopa de verdures
		B	Amanida d'espinacs i formatge fresc	Amanida caprese	Crestes de verdures al forn	Sopa de sèmola	Amanida amb advocat	Pinya amb pernil	Amanida amb espàrrecs
	2n plat	A	Bistec a la planxa amb ratatouille	Truita de tonyina amb pastanaga ratllada	Pollastre a les fines herbes amb mesclum d'enciam	Peix a la planxa amb verdures al vapor	Gall dindi a la planxa amb blat de moro saltat	Pizza	Truita de patates
		B	Barretes de peix al forn amb tomàquet	llom a la planxa amb pebrot escalivat	Rotllets de peix al vapor amb gambes i salsa verda	Remenat de xampinyons i pernil salat	Peix al forn amb verdures cruixent	Peix a la planxa amb verdures vapor	Hamburguesa de peix amb ceba caramelitzada
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	logurt de fruites	logurt natural	Petit suís	logurt bevable	logurt de fruites	logurt de sabors

# MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 2

**8- 14 FEBRER 2021**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	A	Amanida 4 estacions	Amanida niçoise	Escalivada	Escudella amb cigrons	Amanida campesina	Amanida amb formatge fresc de cabra	Timbal de verdures
		B	Faves saltades amb ceba i pernil	Carbassons farcits d'arròs a la milanesa	Amanida amb poma i nous	Amanida mediterrània	Verdura de temporada al vapor	Espàrrecs amb pernil	Amanida amb torradetes d'hummus
	2n plat	A	Pollastre al forn amb encenalls de verdures	Cordon bleu de gall dindi al forn tomàquet al forn	Fideus a la cassola	Carn d'olla	Pasta carbonara	Arròs cubana	Peix a les fines herbes amb patates pairisines
		B	Peix a la planxa amb carbassa especiada	Peix a la planxa amb pebrot verd italià	Peix a la planxa amb mil fulls de patata	Peix a la donostiarra	Peix a la taronja	Peix a la jardinera	Pollastre al chilindrón
	Postres	A	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	Quatlada amb mel	logurt natural	logurt de fruites	logurt de sabors	Gelat	logurt de fruites
	BERENAR		Batut fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió
			Pa amb formatge / logurt amb cereals	Pa amb embotit / Fruita tallada i fruits secs	Pa amb formatget / Biscotes int. amb melmelada	Pa amb embotit / Cereals s/sucre	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Coca de pa / Bastonets de pa i formatget	Taller: Pa de pessic casolà / Pa amb formatge
<b>S O P A R</b>	1r plat	A	Bròquil amb patata	Minestra de verdures	Amanida amb mongeta tendra fina	Cabdells amb vinagreta de mostassa	Amanida amb blat de moro	Crema de verdures	Amanida multicolor
		B	Sopa de pasta	Amanida grega	Crema de pastanaga i naps	Bledes a la crema	Sopa bullavesa	Amanida variada amb cogombrets	Sopa vegetal
	2n plat	A	Peix al forn amb herbes aromàtiques	Truita de julivert	Mitjana a la planxa amb chutney de ceba	Tires de pollastre amb verdures saltades	Calamars a la planxa amb tomàquet al forn	Peix al forn amb salsa verda	Quiche
		B	Salsitxa a la planxa amb "xerries"	Peix a la provençal	Peix a la marinera	Peix a la planxa amb xips de moniato al forn	Vedella a la planxa amb xampinyons laminats	Croquetes amb saltat de verdures	Peix a la planxa amb juliana de verdures
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mousse de iogurt	logurt de fruites	Petit suís	logurt bevable	Gelatina	logurt natural	logurt de sabors

# MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 3

**15 -21 FEBRER 2021**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb crostons de pa	Llenties vegetarianes	Vedura de temporada amb oli d'oliva	Amanida amb sardinetes	Pèsols ofegats amb ceba	Amanida amb vinagreta de mel	Pasta tricolor amanida
		B	Crema de bolets	Amanida d'hivern	Amanida amb daus de codonyat	Tomàquets gratinats amb formatge	Amanida variada amb quinoa	"Espaguetis" de carbassó amb all i pernil	Ous farcits amb brots tendres
	2n plat	A	Macarrons a l'estil de les àvies	Peix al forn amb escabetx calent	Peix al forn amb veloute	Arròs de muntanya	Galtes al forn a l'estil del xef	Peix al forn amb patates fregides	Pollastre agredolç amb verduretes
		B	Peix al forn amb verdures saltades	Pollastre al grill amb verdures planxa	Mandonguilles a la jardinera	Peix al forn amb wok de verdures	Peix a la planxa amb verdures a la papillota	Botifarra amb mongetes seques	Peix a la riojana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Mató i mel	logurt de fruites	logurt de sabors	Crema St.Josep	logurt natual	Gelat
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Batut fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió
			Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Fruita tallada i fruits secs	Pa amb embotit / Cereals s/ sucre	Pa amb embotit / Compota amb bastonets int.	Pa amb formatge /logurt amb fruits secs	Biscotes amb formatget / Taller: Barreta de cereals	Pa amb embotit / coca de pa
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb ruca i formatge	Trinxat de col kale	Sopa de pasta	Amanida amb cannonges i panses	Rotllets primavera al forn	Amanida amb palmitos	Sopa minestrone
		B	Arròs caldós amb verdures	Amanida amb remolatxa	Pebrots farcits amb verdures	Crema "taronja"	Amanida mesclum amb blat de moro, olives	Espàrrecs verds a la planxa amb vinagre caramelitzat	Amanida mixta
	2n plat	A	Peix a la planxa amb verdures vapor	Truita de pernil	Peix a la romana amb amanida	Peix al forn amb pebrot i ceba	Pernilets de pollastre brassejats	Croque mesiuer	Brandada de bacallà
		B	llom sajonia amb puré de poma	Peix al forn amb tomàquet al forn	Bistec a la planxa amb daus de pastanaga	Hamburguesa de gall dindi amb porro cruixent	Peix a la planxa amb salsa de cítrics	Peix a la planxa amb verdures al forn	Truita de verdures
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	logurt natural	Gelatina	logurt natural	Petit suís	Actimel	logurt de sabors

# MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 4

**22-28 FEBRER 2021**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	A	Amanida hortelana	Cigrons amb carbassa i quinoa	Trinxat de col.liflor	Amanida amb fruits vermells i pipes	Amanida walford (enciam, poma, nous, panses)	Amanida completa	Broqueta de verdures al forn
		B	Sopa de ceba	Amanida amb formatge fresc i sèsam	Amanida oriental	Llenties amb arròs	Carpaccio de tomàquet i tonyina	Patates farcides de verdures	Amanida amb salsa còctel
	2n plat	A	Peix al forn amb salsa piperrada	Rodó de pollastre farcit amb salsa de verdures	Peix a la vasca	Peix a la planxa amb verdures a la planxa	llom a la sal amb xampinyons	Parrillada de carn	Lassanya
		B	Fricandó amb carreroles i arròs blanc	Peix a la planxa amb tempura de verdures	Costella adobada amb verdures	Blanqueta de gall dindi amb salsa de verdures	Fideuà	Peix a la meniere	Peix al forn amb salsa verda
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	logurt de fruites	logurt de sabors	Panacotta	logurt natural	Profiteroles	logurt de sabors
	BERENAR		suc de fruita / Infusió	Fruita tallada / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Llet / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió
			Pa amb embotit / logurt amb musli	Pa amb xocolata / Pa amb formatge	Biscotes amb melmelada / Pa amb embotit	Pa amb embotit / Formatge blanc amb fruits secs	Pa amb embotit / Cereals s/ sucre	Pa amb embotit / logurt amb flocs de civada	Compota amb bastonets de pa / <a href="#">Taller: Muffins integrals</a>
<b>S O P A R</b>	1r plat	A	Crema de pèsols	Sopa de pasta	Espinacs a la catalana	Pourrusalda	Crema de verdures	Espàrrecs blancs i maionesa	Mongeta tendra saltada
		B	Amanida amb pera, llavors i olives verdes	Rotllets d'enciam amb formatge cremós	Amanida mixta	Amanida multicolor	Amanida marinera	Amanida de l'hort	Sopa tapioca
	2n plat	A	Escalopines de gall dindi daus d'albergínia	Vedella a la planxa amb patates rodones	Peix al forn amb tomàquet i ceba	Xipirons amb ceba ofegada	Ous al plat	Burritos	Truita a la francesa amb xerries
		B	Peix a la planxa amb carxofes al forn	Peix al forn amb wok de verdures	Remenat amb pernil i patata	Pollastre al forn amb chimichurri	Peix a la planxa amb vinagreta de julivert i llimona	Peix a la papillota amb encenllas de verdures	Peix a la planxa amb xips de poma
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Petit suís	logurt de fruites	logurt de sabors	Gelatina	logurt de fruites	logurt natural