

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 1

1-7 MARÇ 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida catalana	Amanida amb taronja i ruca	Amanida mediterrània	Crema de lleties vermelles	Amanida cèsar	Pinya amb pernil	Verdures escalivades
		B	Verdures a la planxa	Carpaccio de carbassó amb vinagreta de pesto	Escudella + cigrons	Amanida d'espínacs frescos i fruits vermells	Mongetes verdes amanides	Amanida d'hivern	Amanida amb minitorradetes d'olivada
	2n plat	A	Arròs a la cassola	Peix a la planxa amb xampinyons saltats	Pit de gall d'indi amb carxofes	Pollastre amb salsa i cuscús	Tagliatellis a la marinera	Albergínies farcides	Peix amb salsa marinera amb fideus a banda
		B	Salmó a la planxa amb poma	Rodó de vedella amb salsa de verdures i guarnició de pasta	Peix planxa amb verdures al forn	Peix al forn amb verduretes i encenalls patata	Hamburguesa de gall dindi amb xips de poma al forn	Peix a la planxa amb verduretes	Pollastre rostit a les fines herbes amb daus de moniato
	Postres	A	Fruita	Fruita	Macedònia	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	logurt sabors	logurt natural	Flam	logurt de fruites	logurt de sabors	Panacotta	logurt natural
	BERENAR		Suc de fruita/ Infusió	Fruita tallada / infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de taronja / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita/ Infusió	llet / Infusió
			Pa amb formatge / coca de pa	logurt amb cereals / Pa amb embotit	Compota amb bastonets de pa integrals / Pa amb embotit	Pa amb xocolata / Biscotes integrals amb formatget	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Muesli amb iogurt / Pa amb embotit	Taller: "Carrot cake" / Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb encenalls d'advocat i remolatxa rallada	Amanida caprese	Crema de carbassa	Sopa de lletres	Timbal de verdures	Sopa de verdures	Crema de porros
		B	Bledes amb pernil	Col.liflor amb patata	Fulles d'enciam farcides amb fruits de mar	Amanida amb pastanaga i palmitos	Amanida oriental	Amanida mixta	Amanida multicolor
	2n plat	A	Croquetes amb daus de pastanagues baby	Truita de julivert	Gall dindi a la planxa amb pebrot vermell escalivat	Remenat de gambetes	Bistec a la planxa amb encenalls de carxofes	Pizza	Truita de patates
		B	Peix al forn amb ceba laminada	Peix a la provençal	Peix al forn amb salsa verda	Llom a la planxa amb verdures al forn	Peix al forn al toc del cítrics	Pernil brassejat amb tomàquet al forn	Filets de peix al forn amb verdures cruixents
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	Actimel	logurt de fruites	logurt sabors	Petit suís	logurt natural	logurt sabors	logurt de fruites

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 2

8-14 MARÇ 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Crema de bolets	Amanida amb panses i cannonges	Tomàquet, advocat i mozzarella	Amanida marinera	Pèsols ofegats amb ceba i pernil	Amanida amb pera, formatge i nous	Pasta tricolor amanida
		B	Amanida del xef	Encenalls de carxofes saltades	Amanida amb fruits secs	Crema de verdures	Amanida amb quinoa	Espàrrecs amb maionesa lleugera	Crema parmentier
	2n plat	A	Arròs amb salsa de tonyina	Espaguetis amb bolonyesa de pollastre	Mongetes vermelles guisades	Mandonguilles jardinera	Peix al forn amb ratatouille	Pastís d'arròs i carn	Faux filete a la planxa amb verdures al forn
		B	Botifarra a la planxa amb pebrot italia	Peix a la planxa amb verdures taronges	Peix a la planxa amb carbassó	Sipia a la planxa amb saltat de verdures	Fricandó amb ceps	Peix al forn amb pebrot i ceba	Peix al forn amb juliana de verdures
	Postres	A	Fruita	Fruita	Macedònia	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	logurt natural	logurt de sabors	logurt de fruites	Mató amb mel	logurt natural	Profiteroles	logurt de sabors
	BERENAR		Fruita tallada / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / Infusió	Batut de fruita / infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió
			Pa amb embotit / cereals amb llet	Pa amb formatge / Pa de pessic casolà de llimona	Pa amb embotit / Biscotes integrals amb melmelada s/ sucre	Pa amb embotit / logurt amb flocs d'avena	Formatge blanc amb fruits secs / Pa amb xocolata	Compota amb bastonets de pa / Pa amb embotit	Taller: Creps integrals amb canyella / Biscotes amb formatge
S O P A R	1r plat	A	Amanida hortelana	Bòquil al graten	Amanida mesclum amb cogombrets, pastanaga i tonyina	Sopa de ceba	Cabdells amb vinagreta balsàmica	Crema de fonoll i pastanaga	Sopa de verdures
		B	Panadons d'espínacs al forn	Amanida verda	Crema de verdures	Amanida amb cannonges i blat de moro	Verdura de temporada al vapor	Amanida mixta	Amanida de l'hort
	2n plat	A	Peix a la planxa amb chutney de carbassa	Truita de pernil	Mitjana a la planxa amb tomàquet gratinat	Rotllets de peix al vapor amb juliana de verdures	Peix al forn al aroma de taronja	Peix a la planxa amb verdures planxa	Barretes de peix al forn
		B	Vedella amb albergínia a la planxa	Peix al forn amb herbes aromàtiques	Cassoleta de brandada de bacallà	Quiche de verdures	Pollastre a la planxa saltat amb xerries	Ous al forn amb tomàquet, pernil i formatge	Escalopines de gall dindi planxa amb poma
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	logurt de fruites	logurt natural	Petit suís	logurt sabors	Actimel	logurt de fruites	logurt natural

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 3

15-21 MARÇ 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Ous farcits amb brots tendres	Amanida amb fruits vermells	Verdures saltades amb pernil	Crema suau de verdures	Cassoleta de bledes, carbassa, nap i cigrons	Tomàquets farcits de formatge	"Puding" de tonyina amb tires d'enciam
		B	Amanida amb poma i nous	Escalivada	Amanida italiana	Amanida mesclum amb vinagreta de cítrics	Amanida campera	Amanida amb mini torradetes d'hummus	Amanida 4 estacions
	2n plat	A	Llenties a l'andalusa	Peix planxa amb chutney pastanaga	Pastís de carn	Fideus a la cassola	Peix a la planxa amb cruixent de kale	Paella de peix i marisc	Macarrons carbonara
		B	Peix a la planxa amb verduretes	Tortellini de carn amb formatge	Peix a la riojana	Peix al forn amb arròs basmati	Pollastre a la mostassa	Rostit de vedella al forn amb bolets	Peix al forn amb verdures al forn
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Macedònia	Macedònia	Fruita	Fruita
		B	logurt de sabors	logurt natural	logurt amb fruita	logurt sabors	Crema St.Josep	logurt amb fruita	Tarta tatim
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt / infusió	Suc de fruita / Infusió
			Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / logurt amb muesli	Pa amb formatge / Coca de forner	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa integrals	Pa amb embotit / Formatge blanc amb fruits secs	Pa amb embotit / Taller: Smoothies	Biscotes amb formatge / logurt amb fruits secs
S O P A R	1r plat	A	Crema de carbassó	Amanida amb cogombrets i pernil dolc	Verdura tricolor	Amanida d'espínacs frescos i pera	Sopa de pistons	Amanida variada	Crema de pastanaga
		B	Amanida grega	Pourrusalda	Amanida amb col i remolatxa	Espàrrecs verds a la planxa amb crema balsàmica	Amanida de mongeta tendra i formatge fresc	Sopa de peix	Amanida tropical
	2n plat	A	Hamburguesa de vedella planxa amb ceba ofegada	llonzat a la planxa amb xampinyons	Xipirons planxa amb all i julivert	Ous al plat amb "pisto"	Peix al forn amb verdures al vapor	"Burritos"	Peix a la planxa amb encenalls de verdures a la planxa
		B	Peix al forn amb minestrone	Truita de bacallà	Aletes de pollastre al forn amb xerries	Peix a la planxa amb saltat de verdures i salsa de soja	Bistec a la planxa amb pastanagues saltades	Truita de verdures	Bikini
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	logurt fruites	logurt de sabors	Petit suís	logurt natural	logurt bevable	logurt de fruites	logurt de sabors

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 4

22- 28 MARÇ 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Mil fulls de patata, i albergínia i tomàquet	Amanida primavera	Cassoleta de llenties amb verdures	Amanida amb taronja	Saltat de verdures i pernil	Amanida amb fruits secs	Amanida amb sardinetes
		B	Amanida amb fesols	Wok de verdures amb pasta	Amanida amb mix de llavors	Arròs caldós amb verdures	Amanida amb advocat	Pebrots farcits de verdures	Espàrrecs blancs a la vinagreta
	2n plat	A	Vedella pepitòria	Peix a la planxa amb cols brusselses	Peix al forn amb verdures	Galtes al forn a l'estil del xef	Daus de gall dindi marinats amb patates pairisines	Solomillo de porc a la planxa amb puré de poma	Canelons de carn
		B	Peix a la planxa amb espaguets de carbassó	Pollastre rostit amb picada d'ametlles	Escalopa al forn amb verdures al vapor	Peix a la planxa amb juliana de verdures	Suquet de pescadors	Rissotto de gambes	Peix al forn sobre un "llet" de verdures
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Macedònia	Fruita	Fruita
		B	logurt natural	Flam	logurt de fruites	logurt natural	logurt de sabors	logurt de fruites	Gelat
			Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / Infusió	Fruita tallada/ Infusió
	BERENAR		Pa amb formatge / Pa amb oli i cacau en pols	Pa amb embotit / logurt amb muesli	Pa amb embotit / pa de pessic casolà	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Cereals s/sucre / Pa amb embotit	Taller: "pancakes" de plàtan i avena / Biscotes amb formatge
S O P A R	1r plat	A	Sopa de fideus	Mongeta verda amb patata	Crema de poma i ceba	Fulles d'enciam amb crudités i formatge	Espinacs a la catalana	Amanida de l'hort	Amanida amb pera i sèsam
		B	Amanida mediterrània	Amanida multicolor	Amanida amb brots tendres	Consomé amb "pilotetes"	Amanida amb xerries	Crema verda	Sopa bullavesa
	2n plat	A	Gall dindi a la planxa amb ratatouille	Remenat de bolets	Peix al forn amb tomàquet i olives	Volovans de peix amb enciam	Peix al forn amb encenalls de moniato	Creps salats	Truita a la francesa
		B	Calamars a la romana amb carpaccio de tomàquet	Filets de peix al vapor amb salsa de llimona	Tires de pollastre agredolç amb verduretes	Truita de carbassó	Vedella a la planxa amb pastanagues baby	Peix a la planxa amb verdura escalivada	Peix al forn amb verdures
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	Gelatina	logurt de sabors	Petit suís	logurt de fruites	Actimel	logurt natural	logurt de sabors

MENÚ BASAL: ESCOLA MERITXELL

Setmana 5

29 MARÇ- 4 ABRIL 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb pipes de carbassa i formatge fresc	Amanida marinera	Crema de carxofes amb xips de carbassa al forn	Saltat de mongetes blanques, moniato, xampinyons	Amanida mixta	Rotllets de primavera al forn	Broqueta de verdures	
		B	Sopa vegetal	Verdura al vapor amb oli d'oliva verge	Amanida amb maduixes	Amanida del xef	Carpaccio de pinya amb encenalls de pernil	Amanida de l'hort	Amanida amb salsa còctel	
	2n plat	A	Costella de porc a la planxa amb verdures	Peix al forn amb escabetx calent	Peix a la planxa amb verdures planxa	Blanqueta de gall dindi al forn amb salsa de verdures	Arròs de muntanya	l'lon a la sal amb bolets	Bacallà a la portuguesa	
		B	Cigrons amb sipia	Pollastre al chilindron	Macarrons a l'estil de les àvies	Peix a la planxa amb samfaina	Peix a la planxa amb patates pairisines	Peix al pil pil	Lassanya	
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
		B	logurt amb fruita	Gelatina	logurt natural	logurt de sabors	<i>Bunyols de vent</i>	logurt natural	Puding	
		BERENAR		Suc fruita / Infusió	Fruita tallada/ Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió
				Pa amb embotit / coca de pa	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Flocs cereals	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Pa amb embotit / Taller: Brotxetes de fruita
S O P A R	1r plat	A	Trinxat de verdures	Sopa d'estrelletes	Amanida mesclum amb vinagreta de mòdena	Cabdells amb tonyina	Mongeta verda saltada amb xerries	Crema taronja	Sopa minestrone	
		B	Amanida niçoise	Amanida amb mozzarella	Pèsols "ofegats" amb ceba i pernil	Col.liflor al forn amb crema lleugera	Amanida amb blat de moro i fulles de roure	Amanida verda	Amanida amb ruca i remolatxa	
	2n plat	A	Cordon bleau al forn de gall dindi amb carbassa especiada	Truita d'espínacs	Salsitxa pollastre a la planxa amb tomàquet gratinat	Bistec planxa amb wok de verdures	Truita de patates	Pizza	Remenat de pernil i espàrrecs verds	
		B	Peix al forn amb pebrot vermell	Hamburguesa de peix amb ceba cruixent	Peix al forn al toc dels cítrics	Peix a la romana amb daus de pastanaga	Peix a la planxa amb amanida	Peix al forn amb verduretes	Peix a la planxa amb carbassó a la planxa	
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
		B	Petit suís	logurt natural	Actimel	logurt de sabors	logurt natural	logurt de fruites	logurt de sabors	