

ESCOLA

DILLUNS

SABIES QUÈ?

"LA COVA DE LA FONT MAJOR", ÉS UNA DE LES 7 COVES DE LA PREHISTÒRIA MÉS LLARGUES DEL MÓN I ESTÀ A L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ (TARRAGONA)



DIMARTS

1

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA  
673,63 Kcal  
Sopar:  
Sopa de pa  
Nuggets vegetals

DIMECRES

2

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES

FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALLIOLI I PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0  
710,04 Kcal  
Sopar:  
Escalivada de patata  
Pollastre a la planxa

DIJOUS

3

ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES

LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET AMB PATATES AL CALIU

PA I FRUITA  
658,57 Kcal  
Sopar:  
Verdura tricolor  
Remanat d'ou i espàrrrecs

DIVENDRES

4

CREMA DE CALÇOTS AMB CROSTONS DE PA

LLOM AMB SALSETA I AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA  
581,29 Kcal  
Sopar:  
Tallarines amb verdures  
Bacallà al forn

7

ESPAGUETIS MARCIANS

ANELLES DE CALAMAR AMB SALSA MARINERA

PA I FRUITA  
633,02 Kcal  
Sopar:  
Crema de carbassó  
Ous durs amb beixamel



8

MENÚ DE COMARCA ESPLUGA DE FRANCOLÍ

ESCUDELLA DE PAGÈS (CIGRONS, FIDEUS, I BROU) AMB PILOTA, COL, BOTIFARRA NEGRA, BOTIFARRA BLANCA, POLLASTRE, PASTANAGA I PATATA

PA I FRUITA D.O TARRAGONA  
590,09 Kcal  
Sopar:  
Verdures a la graella  
Filet de lluc al forn

9

TRINXAT DE COL I PATATA AMB CRUIXENT DE BACÓ

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0  
628,01 Kcal  
Sopar:  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Llibrets de gall d'indi

10

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

PA I FRUITA  
706,98 Kcal  
Sopar:  
Bròquil amb patata bullida  
Pasta a la bolonuesa

11

SOPA D'AU AMB FIDEUS

BACALLÀ A LA LLAUNA AMB ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA  
533,68 Kcal  
Sopar:  
Amanida grega  
Crestes casolanes al forn

14

MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA

ESTOFAT DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA  
621,826 Kcal  
Sopar:  
Espaguetis amb pesto  
Orada al forn



15

LLENTIES ESTOFADES AMB XORIÇ

TRUITA DE CEBA, CARBASSÓ I PATATA AMB TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA  
709,64 Kcal  
Sopar:  
Minestra de verdures  
Pernillets de pollastre

16

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA

ARRÒS DEL SENYORET (GAMBETES PELADES, MUSCLOS I SEPIETA) AL FORN

PA I FRUITA  
632,33 Kcal  
Sopar:  
Pèsols saltats  
Nuggets vegetals al forn

17

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

CIGRONS ESTOFATS AMB COSTELLETES

PA I IOGURT KM 0  
583,30 Kcal  
Sopar:  
Arròs amb tomàquet  
Truita de formatge

18

ÀPAT TEMÀTIC LA PREHISTÒRIA (Menú del *Homo erectus*)

Sopa de verdures amb pilotetes de vedella

Pollastre rostit al forn amb pedres calentes al vapor  
569,62 Kcal  
Macedònia de fruites de l'edat de gel  
Hummus de cigrons  
Salmó al forn

21

CREMA DE MONGETA BLANCA

TRUITA AMB FORMATGE I AMANIDA DEL TEMPS

PA I FRUITA  
621,72 Kcal  
Sopar:  
Espaguetis a la napolitana  
Pollastre rostit al forn



22

ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL, BLAT DE MORO, OU I OLIVES)

SEITONS A L'ANDALUSA AMB TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA  
667,04 Kcal  
Sopar:  
Crema d'espàrrrecs  
Llom a la planxa

23

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT

PA I IOGURT KM 0  
660,18 Kcal  
Sopar:  
Arròs amb verdures  
Lluc a la planxa

24

CREMA DE VERDURES

PIZZA CASOLANA A L'ESTIL LA FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA CARAMELITZADA, DAUS DE GALL DINDI, FORMATGE I MOZZARELLA)

PA I FRUITA  
633,49 Kcal  
Sopar:  
Llenties bullides  
Hamburguesa vegetal

25

ESTOFAT DE PATATES A LA RIOJANA

ESCALOPINS DE LLOM AMB SALSA DE LLIMONA

PA I FRUITA  
572,28 Kcal  
Sopar:  
Verdura al vapor  
Creps variades

28

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLUÇ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET  
PA I FRUITA  
669,62 Kcal

Arròs amb bolets  
Aletes de pollastre



29

FIDEUS A LA CASSOLA

TRUITA A LA FRANCESA AMB PASTANAGA RATLLADA  
PA I FRUITA  
641,028 Kcal

Verdura amb patata al vapor  
Vedella a la planxa

30

CREMA DE COLIFLOR

ARRÒS DE MUNTANYA (ARRÒS, SALSITXES I VERDURES)  
PA I FRUITA  
646,7 Kcal

Cigrons amb espinacs  
Llenguado al forn

31

MENÚ SORPRESA FET PER INFANTS 1ºCURS DE PRIMÀRIA



SABIES QUÈ?

A LA PREHISTÒRIA JA EXISTIEN ELS PRIMERS FORNS ON ES FEIEN ELS ALIMENTS CUITS AL VAPOR AMB PEDRES CALENTES I PELL D'ANIMAL EN FORMA DE TENDA!

