

Menú d'octubre de 2018

Els menús inclouen pa de farina de sègol i xeixa fet a l'escola diàriament i aigua.

Els trempats es fan amb oli d'oliva verge. Tots els cuinats es fan amb oli d'oliva.

Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)		MACARRONS GRATINATS (1,3,7,12)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (9)		PASTÍS DE VERDURES AMB PURÉ DE PATATA (3,7,9)		ENSALADA CÉSAR (1,3,4,7,8,10) (Crema de verdures per a 3 anys)	
PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENSALADA DE PATATA (7,9)		SALMÓ AL FORN AMB ENSALADA DE BROTS VERDS (4,9)		AGUIAT DE PILOTES AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I ARRÒS (9,12)		PITRERA D'INDIOT AMB ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (7,9)		SUQUET DE MUSSOLA AMB VERDURES I PATATA (4,8,12,14)	
GELATINA DE PINYA FRESCA Suggeriment de sopar:		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		BROQUETA DE FRUITES Suggeriment de sopar:		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar:		IOGURT (4) Suggeriment de sopar:	
Arròs integral saltejat amb verdures i ciurons		Ou bullit amb patata, mongetes tendres i pastanaga		Molls enfarinats amb ensalada amb poma i nous		Cuscús amb lleties i samfaina de verdures		Quesadilles casolanes variades	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (9)		FIDEUS DE VERMAR (1,3,9,12)		FAVA PARADA (9,13)		ARRÒS DE PEIX AMB LLUCET (2,4,12,14)		FESTIU	
HAMBURGUESA CASOLANA DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN (3,9,10)		LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I ENSALADA (4)		CANELONS CASOLANS DE PEIX I MARISC (1,3,4,7,8,12)		LLOM DE PORC A LA RIOJANA (1,3,9)			
MELICOTÓ AL FORN o FRUITA Suggeriment de sopar:		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar:		IOGURT Suggeriment de sopar:			
Truita de patates i ceba amb ensalada amb olives		Pollastre de corral a la planxa amb ensalada i patata		Ous a la planxa amb patates i ensalada variada		Ensalada i pizza amb formatge de cabra			
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada			
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Setmana gastronòmica: CUINA CATALANA									
ROSSEJAT DE PALAFRUGELL (1,3,9)		ENSALADA DE PATATA I BOTIFARRA (3,9,12)		ESCUDELLA CATALANA (1,3,9)		ESPINACS AMB PANSES I PINYONS (8)		ENSALADA AMB TRUITA DE CAVIAR FALS (3,4,9)	
CAPIPOTA (9,12)		CUIXA DE POLLASTRE A LA CATALANA (1,3,9)		BACALLÀ AMB SAMFAINA (1,3,4,9)		CANELONS DEL 7 PORTES (1,3,7,9,12)		CALAMAR A LA GRAELLA AMB PATATA PARMENTIER FUMAT (4,7,14)	
POMA AL FORN o FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar:		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar:		CREMA CATALANA (3,7) Suggeriment de sopar:	
Rap al vapor amb patata i ensalada variada		Carabassó gratinat i tomàtiga trempada amb olives		Truita de patates i ceba amb ensalada amb alvocat		Lluç amb allets i pebre dolç i ensalada d'arròs		Fajites de pollastre de corral amb verdures	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
COCARROIS CASOLANS DE CEBA O COLFLORI (1,3,9)		CIURONS AMB ESPINACS I BACALLÀ (4,9)		CREMA DE CARABASSA (9)		CUINAT DE MONGETES PINTES (9)		ARRÒS DE CEGO (1,3,9)	
TONYINA AMB ENSALADA AMB POMA I NOUS (4,9)		LLOM AMB COL I PATATA BULLIDA (1,8,9,12)		CROQUETES CASOLANES AMB TREMPÓ (1,3,7,9)		BULLIT MALLORQUÍ (1,3,7,9)		LLENGUADO A LA ROMANA AMB ENSALADA DE BROTS VERDS (1,4,7,9)	
MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar:		POMA AL FORN o FRUITA FRESCA Suggeriment de sopar:		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		CREMADILLO D'EN MIQUEL PUJOL Suggeriment de sopar:	
Ous bullits amb patata, bròquil i pastanaga		Lluç a la planxa amb ensalada variada amb arròs		Filet d'indiota amb xampinyons, ceba i quinoa		Truita de patata i ceba amb ensalada variada		Carpaccio de cabarassó i quiche d'espínacs i formatge	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	DIMECRES	31	 ESCOLA MATA DE JONC			
SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)		FABADA ASTURIANA (9)		CREMA DE XAMPINYONS (7,9)					
PERCA AL FORN A LA MALLORQUINA (1,4,9,12)		PATATES AMB COSTELLA (9,12)		TRUITA A LA NAVARRESA AMB ENCIAM DE FULLA DE ROURE I PASTANAGA (1,3,4,12)					
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:		FRUITA FRESCA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar:					
Truita de patates i ceba amb ensalada amb olives		Llenguado amb farina de ciurons i ensalada amb nous		Arròs saltejat amb verdures i pollastre de corral					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada					

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten i derivats 2: Crustacis i derivats 3: Ou i derivats 4: Peix i derivats 5: Cacauets i derivats 6: Soja i derivats 7: Llet i derivats 8: Fruita seca amb closca 9: Api i derivats 10: Mostassa i derivats 11: Sèsam i derivats 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Tramussos i derivats 14: Mol·luscos i derivats

MENÚ REVISAT PER MARIA COLOMER VALIENTE, DIETISTA NUTRICIONISTA COL. IB 0005