

Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.			
3	4	5	6	7
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
10	11	12	13	14
VACANCES	FESTA	Macarrons amb salsa de tomàquet Truita de pernil i guarnició de pastanaga i olives Préssec en almívar	Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	Amanida d'arròs Tiretes de lluç casolanes i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
17	18	19	20	21
Mongeta tendra amb patata Daus de porc amb salsa de pinya Fruita del temps	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Amanida completa amb formatge fresc i poma Fideuada de peix Fruita del temps	Crema de pastanaga i patata Pollastre al forn i guarnició de carbassó logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet Peix blanc fresc amb salsa verda i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
24	25	26	27	28
Espaguetis integrals a la italiana Truita de carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Puré de verdures Abadejo arrebossat i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Cigrons saltejats amb verdures Hamburguesa de vedella i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Arròs tres delícies Lluç amb salsa de verdures i amanida d'enciam i germinats Gelats	Coliflor amb patata Estofat de gall dindi Fruita del temps

Ens enlairem cap al curs 18-19!!

Després d'uns dies de vacances iniciem amb molta il·lusió el nou curs 18-19, des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a tots a gaudir del temps del migdia a l'escola.



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Llegum estofades amb hortalisses:

ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell, i llorer.

Cigrons saltejats amb verdures: cigrons, mongeta verda, tomàquet, ceba, pebrot verd i pebrot vermell, all i oli d'oliva.

Amanida d'arròs: arròs, tomàquet, tonyina, pastanaga i blat de moro.

Arròs tres delícies: arròs, pernil dolç, ou, pèsols i pastanaga.

Fideus a la cassola amb sípia: fideus, calamar, pèsols, ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva. Brou vegetal amb pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivia.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta, carbassó, porro i oli d'oliva.

Estofat de gall d'indi: gall d'indi, carbassó, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell i oli d'oliva.

Salsa italiana (pasta): tomàquet, ceba, all i oli.

Salsa jardinera (carn): pastanaga, patata, pèsols i oli d'oliva

Salsa de pinya (carn): pinya, ceba, all, condiment i oli d'oliva.

Salsa verda (peix): all, julivert i oli d'oliva.

Salsa de verdures (peix): ceba, carbassó, pastanaga, llorer, all i oli d'oliva.



Proposta de sopars

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 VACANCES	4 VACANCES	5 VACANCES	6 VACANCES	7 VACANCES
10 VACANCES	11 FESTA	12 Amanida de lleties Bacallà a la planxa amb guarnició d'albergínia Fruita del temps	13 Pèsols saltejats amb allets Truita a la francesa amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	14 Bledes amb patata Gall dindi a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
17 Tallarines al pesto Sèpia a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro logurt natural	18 Arròs amb verdures Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Fruita del temps	19 Gaspatxo amb crostons Conill rostit amb guarnició de patates cub, pastanaga i ceba Fruita del temps	20 Cuscús amb verdures Salmó al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	21 Amanida de cigrons Truita d'espínacs Fruita del temps
24 Amanida de lleties Bacallà al forn amb xampinyons Fruita del temps	25 Amanida completa amb poma i fruits secs Truita de patates i ceba Fruita del temps	26 Sopa de brou amb fideus Bròtola a la planxa amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	27 Arròs al curri Pollastre a la planxa i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	28 Empedrat de mongetes blanques Calamars a la romana amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps