

# Menú escola Ciutat Cooperativa

## OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>1</b></p> <p>Puré de carbassa i pastanaga Trita de tonyina i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arròs a les fines herbes Calamars guisats Fruita del temps</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de brou amb pistons Bròtola al forn amb patata panadera Fruita del temps</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espinacs amb patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i cogombre logurt natural</p>	<p><b>5</b></p> <p>Mongetes blanques estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>
<p><b>8</b></p> <p>Bròquil amb patata Palometta arrebossada i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patates amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cous-cous amb verdures i curri Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita del temps</p>	<p><b>11</b></p> <p>Amanida completa amb ou dur i tonyina Patates estofades amb vedella logurt natural</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTA</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps</p>	<p><b>16</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Abadejo amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>17</b></p> <p>Cigrons amb picada d'all i julivert Trita de formatge i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa i guarnició de puré de patata logurt natural</p>	<p><b>19</b></p> <p>Tallarines al pesto Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p><b>22</b></p> <p>Arròs amb calamars Trita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p><b>23</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps</p>	<p><b>24</b></p> <p>Bledes amb patata Pollastre guisat amb hortalisses Fruita del temps</p>	<p><b>25</b></p> <p>Escudella barrejada Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural</p>	<p><b>26</b></p> <p>Trinxat de col i patata Seitan arrebossat casolà i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>
<p><b>29</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a la xinesa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arròs amb verdures Rap a la marinera Fruita del temps</p>	<p><b>Àpat especial Castanyada 31</b></p> <p>Crema de xampinyons Botifarra de porc i amanida d'enciam i col llombarda Natilles</p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b></p>	<p><b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</b></p>

## QUE BONES SÓN LES LLEGUMS!

Les llegums són un dels plats estrella de la dieta Mediterrània, a part de ser un aliment que ens aporta una gran quantitat de nutrients.

Són una molt bona font d'hidrats de carboni i proteïnes d'origen vegetal, que si les combinem amb cereals com per exemple l'arròs, ens proporcionen unes proteïnes d'un alt valor biològic, a més a més ens aporten minerals com el ferro, el calci, el magnesi o el zinc i vitamines. Cal destacar que tenen un bon contingut de fibra i un molt baix contingut de greix i colesterol.

Totes aquestes propietats fan que pugui ser un aliment substitutiu de la carn vermella i que ens ajudi a reduir al consum d'aquesta tal com ens recomana la Organització Mundial de la Salut (OMS).

**Us animem a que augmenteu el consum de llegum i que les tasteu de mil maneres diferents!**



### 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.

#### Escudella barrejada:

fideus, mongeta blanca, cigrons, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

**Sopa de brou amb pistons:** pasta, pastanaga, patata, api, nap, porro i xirivia.

**Sopa de brou amb arròs:** arròs blanc, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro.

**Puré de carbassa i pastanaga:** carbassa, pastanaga, patata, ceba i oli d'oliva.

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

**Arròs a les fines herbes:** arròs, formatge rallat, all i oli d'oliva.

**Arròs amb calamars :** calamars, arròs, pèsols i sofregit base de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Espirals amb verdures:** pasta, xampinyons, carbassó, pastanaga, ceba i oli d'oliva.

**Patates estofades amb vedella:** patata, vedella, pastanaga tomàquet triturat, ceba, pebrot verd i vermell, all, sal i oli d'oliva

**Calamars guisats:** patata, tomàquet, ceba, pèsols i oli d'oliva.

**Pollastre guisat amb hortalisses:** pollastre, ceba, pebrot vermell, tomàquet, all i oli d'oliva.

**Salsa de taronja( carn):** taronja, ceba, all i oli d'oliva.

**Salsa de poma(carn):** poma, ceba, all, mica de pebre negre, i oli d'oliva.

**Salsa de xampinyons:** ceba, xampinyons, julivert all i oli d'oliva.

#### Font:

[http://www.alimentacion.es/es/conoce\\_lo\\_que\\_comes/bloc/legumbres/propiedades\\_nutricionales/](http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/bloc/legumbres/propiedades_nutricionales/)

**Imatges:** <https://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2013/06/28/oda-a-las-legumbres-si-en-verano-porque-no/>

# Proposta de sopars

## OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Espirals al funghi Pollastre al forn amb pastanaga i ceba Fruita del temps</p> <p><b>1</b></p>	<p>Pèsols saltejats amb pernil i all Bistec a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt natural</p> <p><b>2</b></p>	<p>Amanida completa amb formatge de cabra, poma i vinagreta de mel Trita a la paisana Fruita del temps</p> <p><b>3</b></p>	<p>Arròs amb verdures Lluç al forn amb llimona Fruits del temps</p> <p><b>4</b></p>	<p>Amanida tèbia de quinoa Croquetes d'espínacs Fruita del temps</p> <p><b>5</b></p>
<p>Sopa de peix amb fideus Llom al forn amb pebre verd Fruita del temps</p> <p><b>8</b></p>	<p>Cigrons saltejats amb espínacs i bacon Salmó al forn amb tomàquet al forn Fruita del temps</p> <p><b>9</b></p>	<p>Crema de verdures de temporada Lluç a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p> <p><b>10</b></p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Trita a la francesa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruits del temps</p> <p><b>11</b></p>	<p><b>FESTA</b></p> <p><b>12</b></p>
<p>Arròs a la milanesa Trita a la francesa i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps</p> <p><b>15</b></p>	<p>Amanida completa amb figues, formatge brie i nous Torrades amb escalivada i tonyina logurt natural</p> <p><b>16</b></p>	<p>Macarrons amb salsa de formatge Fogoner a la llauna Fruita del temps</p> <p><b>17</b></p>	<p>Minestra de verdura Remenat d'ou amb bolets i allets i amanida d'enciam Fruita del temps</p> <p><b>18</b></p>	<p>Crema de llegums Bunyols de bacallà Fruita del temps</p> <p><b>19</b></p>
<p>Espinacs a la catalana Cuixes de pollastre al forn amb ceba Fruita del temps</p> <p><b>22</b></p>	<p>Amanida de lleties Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural</p> <p><b>23</b></p>	<p>Paella de peix Bròtola a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p> <p><b>24</b></p>	<p>Patates gratinades Orada al forn amb verdures saltejades Fruita del temps</p> <p><b>25</b></p>	<p>Fideus saltejats amb verdures i salsa de soja Llom a la planxa i guarnició de compota de poma Fruita del temps</p> <p><b>26</b></p>
<p>Coliflor amb patata Trita a la francesa i guarnició de carbassó Fruita del temps</p> <p><b>29</b></p>	<p>Amanida completa amb espínacs crus, taronja, panses i pipes de girasol Croquetes de pernil i formatge Fruita del temps</p> <p><b>30</b></p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de tonyina amb tomàquet i ceba Fruita del temps</p> <p><b>31</b></p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b></p>	<p><b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</b></p>