

Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
9	10	11	12	13
VACANCES	VACANCES	FESTA	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Trita de pernil amb guarnició de pastanaga i olives Préssec en almívar	Verdura tricolor Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la romana i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Crema de pastanaga i patata Daus de porc amb salsa de pinya i guarnició de xips Fruita del temps
23	24	25	26	27
Espaguetis a la italiana Trita de carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de porros Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Cigrons saltejats amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	Arròs tres delícies Peix blanc fresc amb salsa verda i amanida d'enciam i germinats Gelats	Coliflor amb patata Pollastre guisat amb hortalisses Fruita del temps
30				
Crema de pastanaga i patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps			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.

Benvinguts al curs 19-20!!

Després d'uns dies de vacances iniciem amb molta il·lusió el nou curs 19-20, des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a tots a gaudir, i sobretot, participar del temps del migdia a l'escola.

PARTICIPA!

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.

Llenties estofades amb hortalisses:

llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Cigróns saltejats amb verdures: cigró, mongeta verda, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

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

Arròs tres delícies: arròs, pernil, ou, pèsol, pastanaga, sal i oli d'oliva.

Pollastre guisat amb hortalisses: pollastre, ceba, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, llorer, all, sal i oli d'oliva.

Salsa verda: picada d'all i julivert.

A la jardinera: tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

A la llauna: pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

A la italiana: salsa de tomàquet casolana, ceba, alfàbrega, orenga, all, sal i oli d'oliva.

A la bolonyesa: carn picada de vedella, carn picada de porc i salsa de tomàquet casolana.

Salsa de pinya: pinya, ceba, all, sal i oli d'oliva.



Proposta sopars

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 VACANCES	3 VACANCES	4 VACANCES	5 VACANCES	6 VACANCES
9 VACANCES	10 VACANCES	11 FESTA	12 Amanida de lleties Pollastre a la planxa amb guarnició d'albergínia Fruita del temps	13 Arròs al curri Bacallà a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps
16 Macarrons a la napolitana Sèpia a la planxa amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	17 Arròs amb verdures Salmó al forn i guarnició de tomàquet logurt natural	18 Hummus de cigrons Conill rostit i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	19 Mongetes blanques amb oli Salsitxes de pollastre i guarnició de samfaina Fruita del temps	20 Cuscús amb verdures Trita d'espinacs amb guarnició de tomàquet i cogombre Fruita del temps
23 Espinacs amb patata Palometa al forn amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	24 Cuscús amb verdures Pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons Fruita del temps	25 Amanida alemanya de patata Trita de tonyina i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Pèsols saltejats amb allèl Gall dindi a la planxa i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	27 Sopa de brou amb fideus Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
30 Arròs amb salsa de tomàquet Fogoner al forn amb ceba confitada Fruita del temps				