

# Menú escola Ciutat Cooperativa

## OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.		Espinacs amb patata <b>1</b> Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou amb pistons <b>2</b> Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps
<b>5</b> Espirals amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	<b>6</b> Llenties estofades amb xoriç Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>7</b> Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	<b>8</b> Crema de xampinyons Canelons de carn gratinats Fruita del temps	<b>9</b> <b>FESTA</b>
<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons logurt natural sense sucre ECO	<b>14</b> Mongeta tendra amb patata Trita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>15</b> Cigrons amb picada d'all i julivert Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>16</b> Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps
<b>19</b> Arròs amb calamars Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>20</b> Crema de llegums Pollastre rostit i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>21</b> Trinxat de col i patata Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	<b>22</b> Escudella barrejada Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	<b>23</b> Llacets amb salsa de tomàquet Gall dindi empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
<b>26</b> Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a la xinesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>27</b> Arròs amb verduretes Rap a la marinera Fruita del temps	<b>28</b> Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	<b>29</b> Tallarines al pesto Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural sense sucre ECO	<b>30</b> <b>Àpat de La Castanyada</b> Puré de carbassa i pastanaga Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides Fruita del temps

## DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

La finalitat del Dia Mundial de l'Alimentació, proclamat l'any 1979 per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO), és augmentar la consciència de la població sobre el problema alimentari mundial i enfortir la solidaritat en la lluita contra la fam, la desnutrició i la pobresa.

L'any 1980, l'Assemblea General de l'ONU va recolzar la celebració del Dia per considerar que «l'alimentació és un requisit per a la supervivència i el benestar de la humanitat i una necessitat humana fonamental».

*Missatge del Secretari General amb motiu del Dia Mundial de l'Alimentació*

*16 d'octubre de 2019*

“El Dia Mundial de l'Alimentació és una crida mundial en favor de la Fam Zero, d'un món en el qual hi hagi aliments nutritius i assequibles per a totes les persones a tot arreu. No obstant això, en data d'avui, més de 820 milions de persones no tenen suficient per a menjar; i l'emergència climàtica és una amenaça cada vegada més greu a la seguretat alimentària.

Mentrestant, 2.000 milions d'homes, dones i nens pateixen sobrepès o obesitat.

L'alimentació poc saludable comporta un enorme risc de malaltia i mort.



### 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.

**Mongetes blanques estofades amb hortalisses:** mongeta, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.  
**Llenties estofades amb xoriço:** llentia, xoriço, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal 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.

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

**Arròs amb calamars:** arròs, calamar, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Arròs amb verduretes:** arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Sopa de brou amb pistons:** brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i pistons.

**Escudella barrejada:** fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

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

**Amanida completa amb formatge fresc i poma:** enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, poma, sal i oli d'oliva.

**Calamars guisats amb patates i pèsols:** calamar, patata, pèsol, picada d'all i julivert, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Rap a la marinera:** rap, fumet de peix (sopa de peix, tomàquet, lluç, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva), fècula de blat de moro, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Pollastre al curri:** pollastre, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, cúrcuma, comí, pebre, lleure, clau, fonoll, sal i oli d'oliva.

**Amb taronja:** taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**A la xinesa:** ceba, mel, salsa de soja, mostassa, sal i pebre negre molt.

**Al pesto:** formatge rallat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Font: <https://onu.org.pe/dias-internacionales/dia-mundial-de-la-alimentacion/>

Imatge: <http://noticenewscptetuan.blogspot.com/2018/10/16-de-octubre-dia-mundial-de-la.html>

# Proposta de sopars

## OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>1</b> Arròs saltejat Tofu amb mica de salsa de soja i guarnició de ceba Fruita del temps	<b>2</b> Amanida d'enciams i taronja Hamburguesa de vedella amb guarnició de patates xips Fruita del temps
<b>5</b> Amanida d'arròs Verat al forn amb sofregit logurt natural	<b>6</b> Espinacs a la catalana Conill al forn amb romaní i guarnició de patates cub Fruita del temps	<b>7</b> Crema de llegums Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>8</b> Sopa de brou amb estrelletes Llobarro a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	<b>9</b> <b>FESTA</b>
<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> Amanida variada amb codony i fruits secs Albergínia farcida Fruita del temps	<b>14</b> Bulgur saltejat amb bolets Sípia a la planxa i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps	<b>15</b> Coliflor amb patata Bistec de vedella i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	<b>16</b> Crema de carbassó Seitan a la planxa i guarnició de puré de moniato Fruita del temps
<b>19</b> Mongeta tendra amb patata Conill a la planxa Fruita del temps	<b>20</b> Fideus saltejats amb verdures Seitons arrebossats Fruita del temps	<b>21</b> Sopa de peix amb sèmola d'arròs Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	<b>22</b> Bledes amb patata Truita francesa i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps	<b>23</b> Amanida variada amb ou dur i vinagreta Biquini de formatge i mica de sobrassada Fruita del temps
<b>26</b> Patates gratinades Ous remenats amb alls tendres Fruita del temps	<b>27</b> Crema de verdures Rellom de vedella i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	<b>28</b> Mill amb verdures Tempeh a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	<b>29</b> Carxofes amb encenalls de pernil Costelletes de xai i patata al caliu Fruita del temps	<b>30</b> Espirals amb tomàquet Llucets fregits i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps