

Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	DIADA
Arròs amb salsa de tomàquet Trita de pernil amb guarnició de pastanaga i olives Préssec en almívar	Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Espirals amb verdures Daus de porc amb salsa de pinya i guarnició de xips (Adaptació P3- Daus de porc a l'orenga) Fruita del temps	Llenties estofades amb hortalisses Lluç a la romana i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Espaguetis a la italiana Trita de carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de porro Fogoner a la llauna i amanida de tomàquet i formatge fresc 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
Crema de pastanaga i patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Arròs a les fines herbes Calamars guisats amb patates i pèsols Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	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.

Benvinguts al curs 20-21!!

Comencem un nou curs amb molta il·lusió i energia, i des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a:

jugar *compartir*
tastar *riure*
somiar *encoratjar-vos*
APRENDRE
PARTICIPAR *gaudir*
¡ Fer molts amics!

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.

Cigrons saltejats amb verduretes: 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 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	DIADA
Gaspatxo de síndria Bistec de vedella a la planxa i guarnició de puré de patates Fruita del temps	Amanida de tomàquet fresc, formatge fresc i alfàbrega Rogers al forn amb patata panadera Fruita del temps	Sopa de brou vegetal i arròs Hamburguesa de mongetes pintes i guarnició d'enciam logurt natural	Amanida de quinoa Verat a la planxa i guarnició de carbassó Fruita del temps	Vichissoise Torrada d'escalivada amb ou escalfat Fruita del temps
"Gnocchi" de carbassa i patata al pesto Gall dindi a la planxa i guarnició de compota de poma Fruita del temps	Amanida d'arròs Llonza de porc al forn amb mica de mel i romaní logurt natural	Bledes amb patata Calamar a la planxa i amanida d'enciam i nous Fruita del temps	Tallarines amb verdures i salsa de soja Conill a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	<i>Salmorejo</i> Pizza de cavalla Fruita del temps
Blat sarraí amb verdures saltejades Ous remenats amb gambetes i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Albergínia farcida i amanida d'enciam logurt natural	Amanida de patata Maires a la planxa i amanida de pastanaga Fruita del temps	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.