

Menú escola Ciutat Cooperativa

NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb guarnició d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>2</p>	<p>Sopa de brou amb estrelletes Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>3</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi amb salsa de pinya i guarnició de patata al caliu Fruita del temps</p> <p>4</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural sense sucre ECO</p> <p>5</p>	<p>Crema de xampinyons Fricandó de vedella Fruita del temps</p> <p>6</p>
<p>Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps</p> <p>9</p>	<p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>10</p>	<p>Espaguetis a la carbonara Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps</p> <p>11</p>	<p>Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural sense sucre ECO</p> <p>12</p>	<p>Crema de pastanaga Arròs a la cassola Fruita del temps</p> <p>13</p>
<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>17</p>	<p>Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p> <p>18</p>	<p>Macarrons al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p> <p>19</p>	<p>Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata</p> <p>20</p>
<p>Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p> <p>23</p>	<p>Cigrons saltejats amb verdures Daus de porc amb bolets Fruita del temps</p> <p>24</p>	<p>Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps</p> <p>25</p>	<p>Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre ECO</p> <p>26</p>	<p>Escudella barrejada Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>27</p>
<p>Trinxat de col i patata Palometa al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p> <p>30</p>			<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

DRET A L'ALIMENTACIÓ

L'alimentació és un dret humà reconegut internacionalment i com a tal ha d'obtenir un reconeixement i un conjunt d'accions polítiques, jurídiques i econòmiques per part dels estats, així com també per altres agents en les relacions internacionals d'aquest món econòmicament globalitzat.

El dret a l'alimentació comprèn el dret a accedir als recursos i als mitjans d'assegurar-se la pròpia subsistència o a obtenir ingressos suficients per viure amb dignitat. Comprèn també el dret a l'accés a la seguretat social i a l'assistència social en el cas de necessitat. I s'entén que el dret a l'alimentació comprèn també el dret a l'aigua potable.

La fam generalitzada i la falta d'adopció de mesures per assolir l'efectivitat de l'alimentació per a tothom suposa així una violació generalitzada d'un dret humà.

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.

Cigrons estofats amb espinacs: cigró, espinacs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Lenties estofades amb hortalisses: llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb hortalisses: cigró, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Paella de peix: arròs, calamar, gambes, musclo, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, all, sal i oli d'oliva.

Arròs a la cassola: arròs, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre molt, all, sal i oli d'oliva.

Patates gratinades: patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge rallat, sal i oli d'oliva.

Trinxat de col i patata: patata, col, bacon, oli i sal.

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

Crema de porro i patata: patata, porro, oli, llet semidesnatada, pebre negre i sal.

Amanida completa amb ou dur i cavalla: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cavalla, ou, sal i oli d'oliva.

Truita a la paisana: patata, ou, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Daus de porc guisats amb bolets: carn magra, xampinyó, llorer, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Fricandó de vedella: vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, fècula de blat moro, llorer, all, sal i oli d'oliva.

Hamburguesa completa: enciam, tomàquet, formatge Edam, quètxup, hamburguesa de vedella i panet.

A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

Bolonyesa vegetal: salsa de tomàquet casolana, pastanaga, seitan, orenga, all, sal i oli d'oliva.

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

A l'allada: llorer, sall, pebre negre molt, sal i oli d'oliva.

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

Salsa d'ametlles: ametlla, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, ceba, all i oli d'oliva.

Font: <http://www.gencat.cat/drep/ipau/sumaris/alimentacio.pdf>

Imatge: <https://www.elperiodico.cat/ca/opinio/20191104/article-menjar-be-esther-vivas-7699632>



Proposta de sopars

NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de mongeta blanca amb picada de verdures Truita de samfaina i amanida d'enciam i poma logurt natural	3 Quinoa amb verdures Pollastre a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	4 Arròs saltejat amb bolets Lluç a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	5 Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	6 Amanida tèbia de lleties Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps
9 Minestra de verdures Rap al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	10 Arròs al curri Brotxetes de conill amb verdures saltejades Fruita del temps	11 Amanida verda completa Musaka amb carn Fruita del temps	12 Llacets amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb gambetes Fruita del temps	13 Cigrons saltejats amb sofregit i verdures Bacallà al forn i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps
16 Mongeta tendra amb patata Llom a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	17 Amanida completa amb fruita del temps i sèsam Heura saltejada amb verdures i mica de salsa de soja logurt natural	18 Sopa de peix amb sèmola d'arròs Salmó al forn amb llimona i espàrrecs verds Fruita del temps	19 Hummus de cigrons amb verdura crua Tiretes de pollastre arrebossat Fruita de temps	20 Espinacs a la catalana Truita de patata i carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
23 Cous-cous amb verdures Conill a l'allet i guarnició de patates cub Fruita del temps	24 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	25 Pèsols saltejats amb pernil Ous durs amb salsa de tomàquet gratinats i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	26 Crema de verdures Sonso fregit amb guarnició de pebrot verd Fruita del temps	27 Bledes amb patata Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps
30 Amanida completa amb fruits secs i poma "Fajitas" de pollastre amb curri i verdures Fruita del temps				