

# Menú escola Ciutat Cooperativa

## SETEMBRE 2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>*Adaptació P3:</b> Dia 14: truita a la francesa Dia 21: mongeta tendra amb patata Dia 24: sense formatge</p>	<p>Dia 27: Lluç al forn amb carbassó Dia 28: Pollastre al forn Dia 29: crema de carbassó Dia 30: Espaguetis amb alfàbrega</p>	<p>1 <b>VACANCES</b></p>	<p>2 <b>VACANCES</b></p>	<p>3 <b>VACANCES</b></p>
<p>6 <b>VACANCES</b></p>	<p>7 <b>VACANCES</b></p>	<p>8 <b>VACANCES</b></p>	<p>9 <b>VACANCES</b></p>	<p>10 <b>VACANCES</b></p>
<p>13 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i olives logurt natural <b>ECO</b></p>	<p>14 Llenties saltejades amb sofregit Truita de cavalla* i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>15 Coliflor amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>16 Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps</p>	<p>17 Amanida italiana Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>
<p>20 Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a l'allada amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p>21 Espinacs* amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>22 Arròs tres colors Lluç a la romana i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>23 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives logurt natural <b>ECO</b></p>	<p>24 Purè de verdures Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat* Fruita del temps</p>
<p>27 Arròs amb verdures Calamars guisats Fruita del temps</p>	<p>28 Amanida de patates Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>29 Tomàquet amb carbassó gratinats al forn Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps</p>	<p>30 Espaguetis <b>integrals</b> al pesto Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals logurt natural <b>ECO</b></p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana <b>Producte ECO / integral</b></p>

## Comencem un nou curs!

Després d'uns dies de vacances iniciem amb molta il·lusió el nou curs 2021-22, des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a tots a gaudir del temps del migdia a l'escola.



### 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.

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

**Empedrat de mongetes blanques vegetals:** mongeta blanca, tomàquet cru, pastanaga, olives negres, sal i oli d'oliva.

**Mongetes blanques a l'hortelana:** mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot verd i vermell, pastanaga, tomàquet, llorer, oli d'oliva i sal.

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

**Amanida de patata:** patata, tomàquet cru, olives negres, all, julivert, sal i oli d'oliva.

**Amanida a la italiana:** espirals, tomàquet cru, formatge, olives negres, alfàbrega, oli d'oliva i sal.

**Arròs tres colors:** arròs, blat de moro, pèsols, pastanaga, sal i oli d'oliva.

**Arròs integral amb verdures:** arròs integral, tomàquet, pastanaga, mongeta verda, pèsols, pebrot verd i vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**Calamars guisats:** calamars, patata, pèsols, tomàquet, pebrot verd i vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa verda:** picada d'all i julivert.

**Bolonyesa de lleties:** tomàquet, ceba, lletia, pastanaga, llorer, orenga, pebre negre, all, oli d'oliva i sal.



# PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

PRIMERS PLATS*	
Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitán)	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Crues (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (amanida)

\*És recomanable acompanyar-los d'hortalisses.

\*\*Podem substituir-los per cuscús, quinoa, mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...  
Optem per fruita fresca o lacticis sense sucre.

