



MENÚ D'OCTUBRE

ESCOLA DURAN I BAS



Menú basal

El 16 d'octubre escelebra el Dia Mundial de l'Alimentació, promogut per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO). En els nostres menjadors volem concienciar la importància del malbaratament alimentari, i proposarem activitats al llarg del curs escolar.



16 D'OCTUBRE

Menús sostenibles

Productes frescos i de proximitat
us recomanem Prioritzar-los!

Més sostenibles, més aroma, més gust i nutrients



Els acells ja marxen
ja na veig cap flor
hi ha fulles al terra
ja ha arribat la tardor!!

Son ecològiques

les pastes, les llegums,
l'arròs.

La fruita es de proximitat
logurt de granja Km0
sense sucre
Pa integral

cuinen sense afegir cap
additiu ni colorant
alimentari

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades:
CAT N°0681

R. M.

CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional



menjadorscolarsbiosca
Cada mes els nens i
les nenes de sisè
poden triar el menú



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs al curri amb verdures (pastanaga, ceba, carbassó) Estofat de gall dindi guisat amb pèsols logurt de granja	4 Fideuà (gambetes i fumet de peix) Tires de calamars arrebossats amb enciam, i olives Fruita del temps	5 Crema de pastanaga porro amb rostos Hamburguesa de verdures i llegums amb salsa de tomàquet Fruita del temps	6 Mongetes pintes amb verdures Filet de cuixa de porc planxa amb barreja d'enciams i tomàquet Fruita del temps	7 Sopa de galets amb hortalisses Pastis d'ou amb verdures i enciam amb pastanaga ratllada Fruita del temps
10 Mongetes tendra amb pastanaga i patata Llenties guisades amb verdures logurt de granja	11 Arròs amb sofregit de tomàquet Ous durs amb grapat de patates fregides Fruita del temps	12 FESTA	13 Espaguetis al pesto (alfàbrega, oli d'oliva) Gall dindi de Sant Pere arrebossat amb enciam Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb verdures Cuixa de pollastre amb enciam i col lombarda Fruita del temps
17 Macarrons integrals amb salsa tomàquet i formatge ratllat Trita de verdures amb enciam i olives logurt de granja	18 Mongetes seques guisades amb hortalisses Croquetes d'espínacs amb barreja d'enciams Fruita del temps	19 Arròs integral amb verdures (mongetes tendra, pebrot, pèsol) Mandonguilles de pollastre amb sofregit de ceba i tomàquet. Fruita del temps	20 Crema de tardor (carbassa, pastanaga, ceba) Filet de bacallà enfarinat amb enciam i tomàquet Fruita del temps	21 Brou de verdures casolà amb pasta Estofat de porc amb verdures saltejades Fruita del temps
24 Minestra de verdures (M. tendra, pastanaga, bròquil) Llenties guisades amb sofregit de verdures logurt de granja	25 Arròs amb sofregit de tomàquet Trita amb pernil dolç amb barreja d'enciams Fruita del temps	26 Ensaladilla Russa tèbia *maionesa opcional Filets de lluç arrebossat casolà amb enciam i tomàquet. Fruita del temps	27 Brou de fideos amb grapat de cigrons Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i olives Fruita del temps	28 <u>Menú triat per 6è</u> Raviolis amb formatge Pollastre arrebossat amb amanida verda Macedònia de fruites