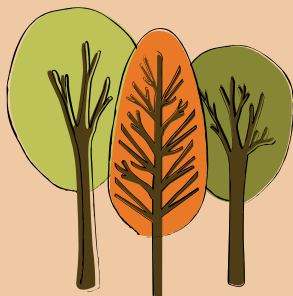


COBISA



MENÚ D'OCTUBRE

ESCOLA DURAN I BAS



Menú sense carn

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

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