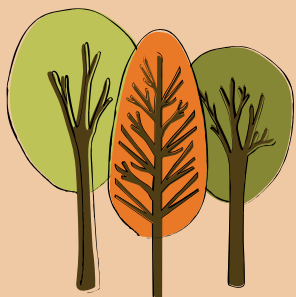


COBISA



MENÚ D'OCTUBRE

ESCOLA DURAN I BAS

Menú sense gluten



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 s/ g
dindi amb pèsols
logurt de granja

10 Mongetes tendra amb
pastanaga i patata
Llenties guisades amb
verdures
logurt de granja

17 Macarrons s/g 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 s/g
(gambetes i fumet de peix)
filet de lluç
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
f de lluç planxa
amb barreja d'enciams
Fruita del temps

25 arròs amb sofregit de
tomàquet
Trita amb pernil dolç
amb barreja d'enciams
Fruita del temps

5 Crema de pastanaga
porro
Hamburguesa de verdures i
llegums amb salsa de
tomàquet
Fruita del temps

12 FESTA

19 Arròs integral amb
verdures
(mongetes tendra, pebrot, pèsol)
Mandonguilles de pollastre
s/gamb sofregit de ceba i
tomàquet. Fruita del temps

26 Ensaladilla Russa tèbia
*maionesa opcional
Filets de lluç amb enciam i
tomàquet.
Fruita del temps

6 Mongetes pintes amb
verdures
Filet de cuixa de porc
planxa amb barreja
d'enciams i tomàquet
Fruita del temps

13 Espaguetis s/g al pesto
(alfàbrega, oli d'oliva)
Gall dindi de Sant Pere
planxa amb enciam
Fruita del temps

20 crema de tardor
(carbassa, pastanaga, ceba)
Filet de bacallà amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps

27 Brou de fideos s/g
amb grapat de cigrons
hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i olives
Fruita del temps

7 Sopa de galets s/g amb
hortalisses
Pastis d'ou amb verdures i
enciam amb pastanaga
ratllada
Fruita del temps

14 Cigrons estofats amb
verdures
Cuixa de pollastre amb
enciam i col lombarda
Fruita del temps

21 Brou de verdures
casolà amb pasta s/g
Estofat de porc s/g amb
verdures saltejades
Fruita del temps

28 Menú triat per 6è
pasta s/ g amb formatge
.Pollastre amb amanida
verda
Macedònia de fruites