


### MENÚ BASAL

### ESCOLA EL CASTELLÓT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Vacances d'Estiu	Vacances d'Estiu	Vacances d'Estiu	<b>1er:</b> Macarrons a la napolitana <b>2on:</b> Croquetes de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i remolatxa) <b>Postres:</b> logurt Gaspatxo i hamburguesa de lleties i gotet d'arròs. Fruita	<b>1er:</b> Arròs a la jardinera (mongeta, pèsols, ceba, pebrot...) <b>2on:</b> Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) <b>Postres:</b> Plàtan Crema de verdures amb truita de pernil dolç Fruita
<b>DIA DEL PORRO</b>	17	<b>DIA VEGETARIÀ</b>	19	20
<b>1er:</b> Crema tèbia de porro i patata <b>2on:</b> Llom a la planxa amb samfaina <b>Postres:</b> logurt Amanida de quinoa i daus de gall d'indi Fruita	<b>1er:</b> Arròs amb tomàquet <b>2on:</b> Truita de tonyina i formatge amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) <b>Postres:</b> Meló Crema de verdures i pollastre amb pa amb tomàquet. Fruita	<b>1er:</b> Tricolor de verdura (mongeta verda, pastanaga i patata) <b>2on:</b> Estofat de lleties amb arròs, xampinyons i pèsols <b>Postres:</b> Pera Amanida de quinoa amb hamburguesa vegetal. Fruita	<b>1er:</b> Amanida de pasta (pastanaga, enciam, daus de pernil dolç, blat de moro, remolatxa, olives i maionesa) <b>2on:</b> Bacallà al forn amb salsa de tomàquet <b>Postres:</b> Gelatina Remenat d'espinaacs amb coquetes de blat de moro i formatge. Macedònia	<b>1er:</b> Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur <b>2on:</b> Salsitxes de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) <b>Postres:</b> Macedònia "Ensaladilla" russa amb tonyina i maionesa casolana. logurt
23	24	25	<b>DIA DEL PORRO</b>	<b>DIA DE LA SELVA</b>
<b>1er:</b> Bròquil i patata a l'allet <b>2on:</b> Estofat de vedella amb pèsols i verdures (carbassó, albergínia, ceba i tomàquet) <b>Postres:</b> Meló Amanida d'enciam amb espàrrecs i hummus amb palets de pa. Fruita	<b>1er:</b> Lleties estofades amb verdures <b>2on:</b> Filet de pollastre a la planxa amb patates xips i enciam amanit <b>Postres:</b> Pera Truita d'albergínia amb torrades de tomàquet i formatge fresc. Fruita	<b>1er:</b> Paella de peix del "senyorito" (sèpia, calamars i musclos) <b>2on:</b> Lluç a la planxa amb amanida (escarola, ceba i olives) <b>Postres:</b> Poma Conill al forn amb patates, ceba i herbes aromàtiques logurt	<b>1er:</b> Vichyssoise (porro, ceba, patata i nou moscada) <b>2on:</b> Hamburguesa mixta de conill amb amanida (enciam i tomàquet amanit) <b>Postres:</b> Raïm Salmó al forn amb carbassó, poma i patata. Gelatina	<b>1er:</b> Fideus a la cassola (fideus, pebrot verd, vermell, tomàquet, ceba i costella) <b>2on:</b> Truites a cavall (espinaacs, patates i gambetes) <b>Postres:</b> Gelat Pèsols saltejats amb pernil i ceba Fruita
30	 <p>SETEMBRE HA ARRIBAT I L'ESCOLA HA COMENÇAT</p>			

Aquest curs, els dies temàtics aniran en relació amb les comarques de Catalunya.

Cada mes, hi haurà una comarca nova i el menú anirà lligat amb els plats típics de la zona.

Que tingueu una bona entrada de curs !!!

Trobarem un cop al mes, un dia o dos dedicats a una hortalissa o verdura de temporada als menús. Aquest mes, està dedicat al **porro**. Els porros estan formats majoritàriament per aigua, aporten molt poques calories i són rics en potassi i vitamina C. Contenen compostos ensofrats que milloren el nostre sistema immunitari.

