



JOCS I TAULA

OCTUBRE 2019

	Dm. 1	Dc. 2	Dj. 3	Dv. 4
	<p>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE I AMANIDA (enciam, col llombarda i cogombre) FRUITA</p>	<p>PATATA I VERDURA LLOM A LA PLAXA I AMANIDA (enciam i pastanaga) IOGURT</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ I MONGETA BLANCA (carbassó, mongeta blanca, porro i ceba) POLLASTR AL FORN I PATATES ROSSES FRUITA</p>	<p>MACARRONS AMB TONYINA (pasta Eco, sofregit i tonyina) PEIX AL FORN I AMANIDA (enciam i tomàquet) FRUITA</p>
DII. 7	Dm. 8	Dc. 9	Dj. 10	Dv. 11
<p>MILFULLS DE PATATA (patata, ceba i tomàquet) POLLASTRE ESTOFAT I AMANIDA (enciam, blat de moro i pastanaga) FRUITA</p>	<p>CREMA DE VERDURES (carbassó, ceba, patata, porro, bledes i espinacs) CANELONS DE POLLASTRE FRUITA</p>	<p>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA DE POLLASTRE I AMANIDA (enciam, pastanaga i olives) FRUITA</p>	<p>PATATA I VERDURA PEIX FRESC A LA PLANXA I XAMPINYONS IOGURT</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA, CARBASSA I LLEGUM (pastanaga, carbassa, ceba, porro, cigrons i patata) TRUITA DE PATATA I AMANIDA (enciam, germinats i poma) FRUITA</p>
DII. 14	Dm. 15	Dc. 16	Dj. 17	Dv. 18
<p>ESPAGUETIS AMB XAMPINYONS CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA (enciam, cogombre i olives) FRUITA</p>	<p>PATATA I VERDURA MANDONGUILLES ESTOFADES (vedella i porc) IOGURT</p>	<p>CREMA DE VERDURES (ceba, patata, porro, bledes i espinacs) POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSSES FRUITA</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES (llenties, ceba, pastanaga, tomaquet, all, lloer i xoricho de ferradura DO Rioja) CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA (enciam i pastanaga) FRUITA</p>	<p>ESTOFAT DE GALL D'INDI (gall d'indi, ceba, patata, tomaquet, pastanaga i pebrot) BARRETES DE LLUÇ AL FORN I AMANIDA (enciam i col llombarda) FRUITA</p>
DII. 21	Dm. 22	Dc. 23	Dj. 24	Dv. 25
<p>FIDEUÀ (pasta Eco, sofregit i marisc) TRUITA A LA FANCESA I AMANIDA (enciam i tomàquet) FRUITA</p>	<p>MONGETA BLANCA SALTADA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC I AMANIDA (enciam, germinats i pastanaga) FRUITA</p>	<p>CREMA DE CARBASSO (carbassó, seba, patata i porro) PEIX ADOBAT A LA PLANXA I PATATES AL FORN FRUITA</p>	<p>PATATA I VERDURA POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA (enciam, blat de moro i olives) FRUITA</p>	<p>AMANIDA DE MARISC (enciam, tonyina, carn de cranc i gambes) ARRÒS A LA MILANESA (arròs Eco, pastanaga, ceba, tomàquet, prebot i pesols) FRUITA</p>
DII. 28	Dm. 29	Dc. 30	Dj. 31	
<p>VICHISOICE (ceba, porro, patata, brou) WOK DE POLLASTRE ADOBAT I AMANIDA (enciam i col llombarda) FRUITA</p>	<p>PATATA I VERDURA PEIX AL FORN AMB XIPS D'ALBERGINIA IOGURT</p>	<p>ESPIRALS ECO AL PESTO ROSSO (pasta Eco, sofregit i alfabrega) CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA (enciam, pastanaga i blat de moro) FRUITA</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES (llenties, ceba, pastanaga, tomaquet, all, lloer i xoricho de ferradura DO Rioja) TRUITA A LA FRANCESA I AMANIDA (enciam, poma i blat de moro) FRUITA</p>	

SOPARS OCTUBRE 2019

CONSELL DIETÈTIC:

Per a complementar el menú escolar, aquest són els sopars que us proposa la nostra dietista.

	Dm. 1	Dm. 2	DJ. 3	Dv. 4
	Pasta + amanida/peix. Fruita	Llegum + verdura/pollastre. Fruita	Arròs + amanida/truita. Fruita	Patata i verdura/vedella. Fruita
DII. 7	Dm. 8	Dc. 9	Dj. 10	Dv. 11
Cuscús + amanida/peix. Fruita	Arròs + verdura/tofu. Fruita	Llegum + amanida/ou. Fruita	Pasta + amanida/vedella. Fruita	Quinoa + verdura/peix blau. Fruita
DII. 14	Dm. 15	Dc. 16	Dj. 17	Dv. 18
Patata + verdura/truita. Fruita	Llegum + verdura/peix. Fruita	Arròs + amanida/gall d'indi. Fruita	Pasta + verdura/pollastre. Fruita	Cuscús + amanida/peix blau. Fruita
DII. 21	Dm. 22	Dm. 23	Dj. 24	Dv. 25
Pasta + amanida/peix. Fruita	Llegum + verdura/vedella. Fruita	Arròs + amanida/truita. Fruita	Quinoa + amanida/tofu. Fruita	Patata + amanida/pollastre. Fruita
DII. 28	Dm. 29	Dm. 30	Dj. 31	
Arròs + verdura/porc. Fruita	Pasta + amanida/ou. Fruita	Patata + verdura/peix. Fruita		

Els nostres menús s'elaboren amb:

Fruites i verdures de temporada-ecològiques i/o de proximitat (La Piotxa), Llegums, arròs i pasta ecològics. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani. Pa acabat de fer i salses pròpies. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de La Fageda.

Elaborat per la nostra dietista: Irene Rosa, Col·legiada nº 485

Acreditats per el Projecte ECPAM (Escola amb cuina Promotora de l'Alimentació Mediterrània).
Revisat i aprovat per la Regidoria de Salut Projecte PReME, (Projecte de Revisió de Menús Escolars).



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills/es? Seguiu-nos al Facebook "La Cuina de Jocs i Taula"