



# MENÚ SETEMBRE 2019

DII. 16	Dm. 17	Dc. 18	Dj. 12	Dv. 13
<b>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA I AMANIDA</b> (enciam, col llombarda i cogombre) <b>FRUITA</b>	<b>VICHYSOICE</b> (porro, ceba, brou i patata) <b>GALL D'INDI ARREBOSSAT I AMANIDA</b> (enciam, germinats i tomàquet) <b>IOGURT</b>	<b>ESPAGUETIS AMATRICIANA</b> (pasta Eco, formatge, pebre negre, bacó i vi blanc) <b>PEIX FRESC AL FORN I AMANIDA</b> (enciam, brots tendres d'espínacs i pastanaga) <b>FRUITA</b>	<b>MACARRONS ECO AMB TUNYINA</b> (pasta Eco, ceba, tomàquet i tunyina) <b>CROQUETES POLLASTRE I AMANIDA</b> (enciam, tomàquet i olives) <b>FRUITA</b>	<b>PATATA I VERDURA ECO SALSITXES DE PORC AL FORN I AMANIDA</b> (enciam, pastanaga i blat de moro) <b>FRUITA</b>
DII. 23	Dm. 24	Dc. 25	Dj. 19	Dv. 20
<b>ENSALADILLA RUSA</b> (patata, mongeta verda, pastanaga i maionesa) <b>POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA</b> (enciam, poma i pastanga) <b>IOGURT</b>	<b>MACARRONS ECO AMB XAMPIÑONS</b> <b>OU BULLIT AMB TUNYINA I AMANIDA</b> (enciam i tomàquet) <b>FRUITA</b>	<b>PURE DE PASTANAGA ECO</b> (pastanaga, carbassó, ceba, patata, formatge) <b>PEIX FRESC ADOBAT I PATATES AL FORN</b> <b>MACEDONIA NATURAL</b>	<b>CREMA DE VERDURES</b> (espínacs, bleda, ceba, patata i porro) <b>POLLASTRE ROSTIT I PATATES ROSSES</b> <b>FRUITA</b>	<b>LLENTIES ECO ESTOFADES</b> (llenties, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer, xoriço de ferradura DO Rioja) <b>LLOM A LA PLANXA I AMANIDA</b> (enciam, pastanaga i olives) <b>FRUITA</b>
DII. 30	<b>Els nostres menús s'elaboren amb:</b> <i>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.</i> <b>Elaborat per la nostra dietista:</b> 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 PRoME, (Projecte de Revisió de Menús Escolars).			
<b>LLENTIES ECO ESTOFADES</b> (llenties, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer, xoriço de ferradura DO Rioja) <b>CALAMARS FRESCOS A L'ANDALUSA I AMANIDA</b> (enciam, germinats i tomàquet) <b>FRUITA</b>				
Dj. 26	Dv. 27			
<b>AMANIDA DE FORMATGE FRESC</b> (enciam, alfàbrega, tomàquet i formatge fresc) <b>ARRÒS MARINERA</b> (arròs Eco, sofregit, marisc i sipia) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CIGRONS I CARBASSA</b> (cigrons, carbassa, ceba, porro i patata) <b>HAMBURGESA DE VEDELLA A LA PLANXA I AMANIDA</b> (enciam i pastanaga) <b>FRUITA</b>			



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



# SOPARS

			<b>Dj. 12</b> Arròs + verdura/peix blau. Fruita	<b>Dv. 13</b> Quinoa + amanida/truita. Fruita
<b>Dil. 16</b> Pasta + verdura/pollastre. Fruita	<b>Dm. 17</b> Llegum + amanida/peix. Fruita	<b>Dm. 18</b> Patata + verdura/vedella. Fruita	<b>Dj. 19</b> Arròs + verdura/conill. Fruita	<b>Dv. 20</b> Cuscús + amanida/peix blau. Fruita
<b>Dil. 23</b> Llegum + amanida/truita. Fruita	<b>Dm. 24</b> Arròs + verdura/pollastre. Fruita	<b>Dm. 25</b> Pasta + amanida/peix blau. Fruita	<b>Dj. 26</b> Patata + verdura/gall d'indi. Fruita	<b>Dv. 27</b> Arròs + amanida/ou. Fruita
<b>Dil. 30</b> Quinoa + verdura/vedella. Fruita				

## CONSELL DIETÈTIC

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