



PEIXOS SEPTEMBRE

Maira i seitó



ecocarrels



FRUITA I VERDURA SETEMBRE

- Meló, pera, poma, préssec, pruna, raïm i síndria.
- Bleda, carbassa, carbassó, col, mongeta i porro.



ecocarrels



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Espirals a la napolitana ¹ (tomàquet, ceba, all i orenga) Peix de mercat amb amanida
Crema de lleties vermelles ⁴ Botifarra al forn amb amanida	Espaguetis a la siciliana ⁵ Truita de carbassó amb amanida	Sopa de peix amb pistons ⁶ Estofat de gall dindi adobat amb patata	Verdures de tardor amb patata ⁷ Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Arròs tres delícies ⁸ (pastanaga, truita i pernil dolç) Peix de mercat amb amanida
Festiu ¹¹	Festiu ¹²	Arròs amb tomàquet ¹³ Truita de formatge amb amanida	Crema de verdures de tardor ¹⁴ Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida V	Guisat de mongetes amb verdures ¹⁵ Peix de mercat amb amanida
Macarrons amb salsa de coliflor ¹⁸ Truita d'espínacs amb amanida	Escudella (brou amb arròs) ¹⁹ Carn d'olla (cigrons, pilota i verdura)	Verdures de tardor amb patata ²⁰ Tall rodó de vedella rostida al forn amb cuscús	Crema de llegums amb un toc de curri ²¹ Arròs amb costelló i amanida	Fideus a la cassola amb verdures ²² Peix de mercat amb amanida
Espirals al pesto de bledes ²⁵ Truita de patates amb amanida	Crema de verdures de tardor ²⁶ Croquetes de lleties amb xampinyons i amanida V	JORNADA ²⁷ GASTRONÒMICA	Guisat de cigrons amb verdures ²⁸ Ales de pollastre al forn amb amanida	Arròs amb verdures ²⁹ Peix de mercat amb amanida
postres				
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps




- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

V Menú de proteïna vegetal



X Jornada gastronòmica

Mesures Covid-19

Al menjador:

-  Ventilació, rentat de mans i disposició de l'alumnat per grups de convivència estable.
-  Les tasques cooperatives dels infants de parar i desparar taula, o d'altres, seran exclusivament per al seu grup de convivència.
-  Distància de seguretat entre adults i infants de 1,5 metres.

Al temps de lleure:

-  Disposició de l'alumnat per grups de convivència estable.
-  Ús obligatori de la mascareta per les activitats a l'interior.

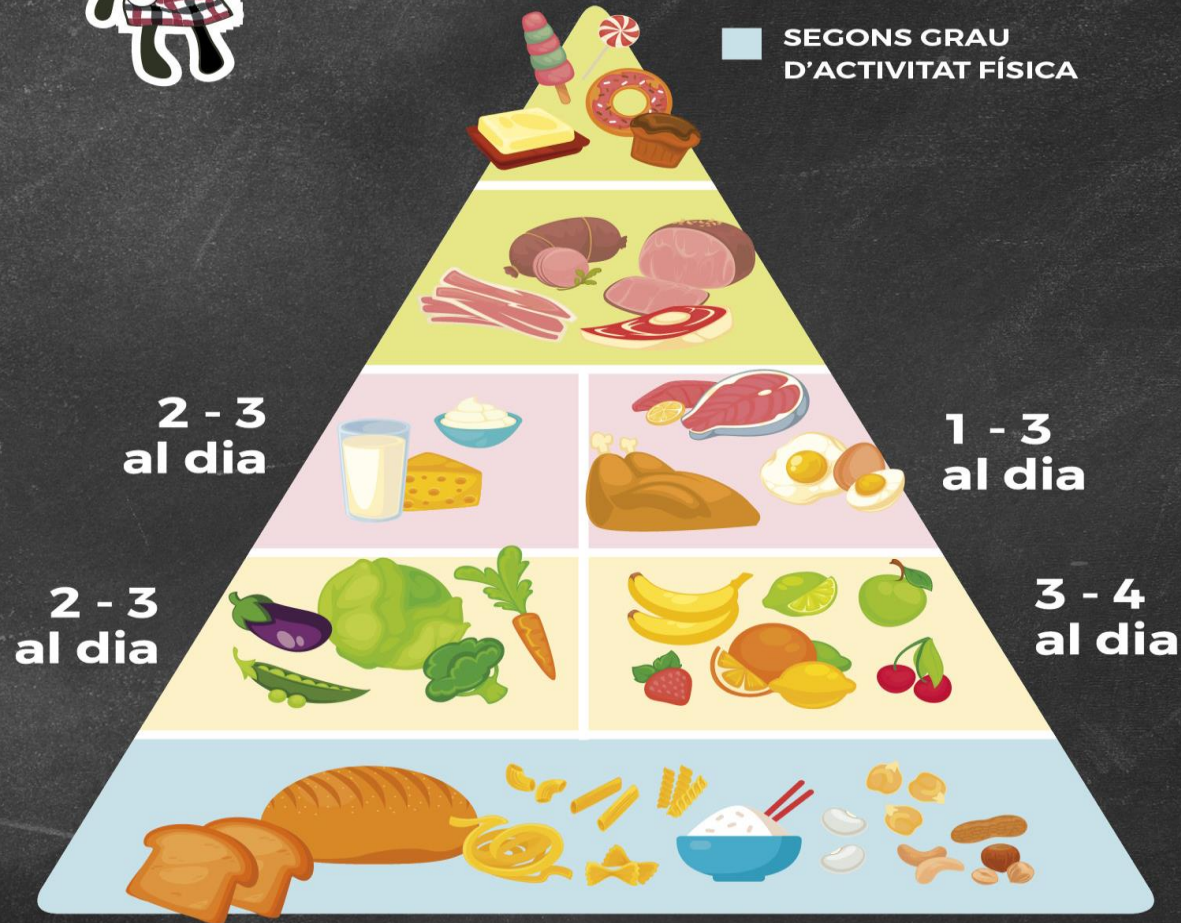


DIETA SALUDABLE

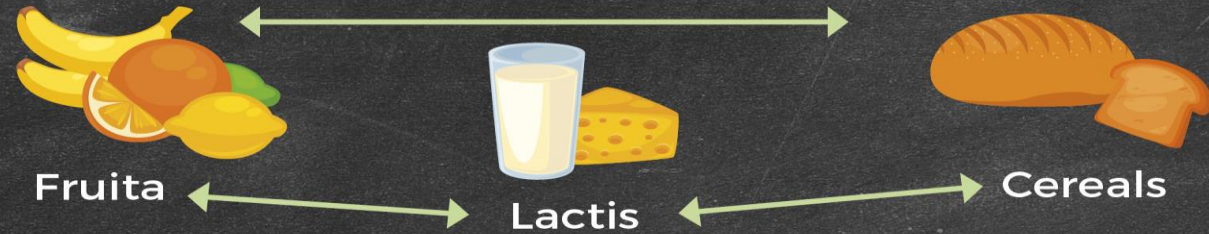


■ CONSUM OPCIONAL
OCASIONAL I MODERAT

■ SEGONS GRAU
D'ACTIVITAT FÍSICA



Esmorzars i berenars



Per aconseguir una dieta equilibrada entre dinars i sopars pots jugar amb les diferents opcions proteiques.

