



PEIXOS OCTUBRE

Lluç, maira, bacallà i seitó



ecoarrrels



FRUITA I VERDURA OCTUBRE

- Meló, pera, plàtan, poma, préssec, pruna i raïm.
- Bròcoli, carbassa, carbassó, col, coliflor, espinacs i pastanaga, porro.



ecoarrels



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltejada	4 Crema de verdures de tardor Botifarra al forn amb amanida	5 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida
8 Risotto de carbassa Croquetes de pollastre amb amanida	9 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs	11 Sopa de peix amb pasta Tall rodó de vedella rostit al forn amb amanida	12 Cigrons saltejats amb ceba, all i cansalada Peix de mercat amb amanida
15 Guisat de lleties amb verdures Truita de patates amb amanida	16 Crema de verdures de tardor Cap de llom amb salsa de poma i amanida	17 Escudella (Brou de pollastre amb pasta) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdura)	18 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Cuixetes de pollastre rostides al forn amb patates deluxe i amanida	19 Espirals al pesto d'espínacs Peix de mercat amb amanida
22 Espaguetis amb salsa de coliflor Anelles de calamar en salsa amb amanida	23 Verdura de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida	24 JORNADA GASTRONÒMICA	25 Crema de llegums Hamburguesa de vedella amb amanida	26 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida
29 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	30 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons a la Catalana amb sofregit de tomàquet, costelló i carn magra gratinat al forn			

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	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,

Menú de proteïna vegetal



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.

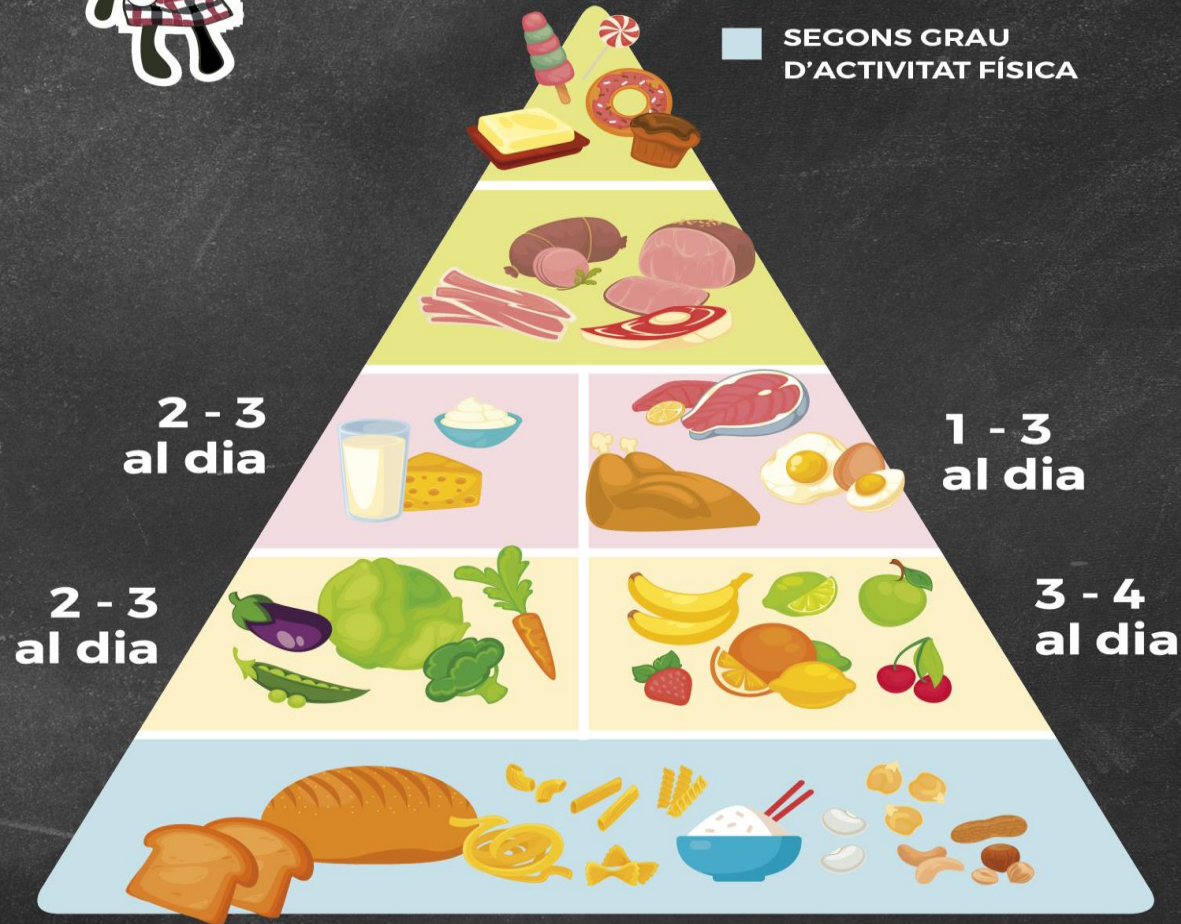


DIETA SALUDABLE

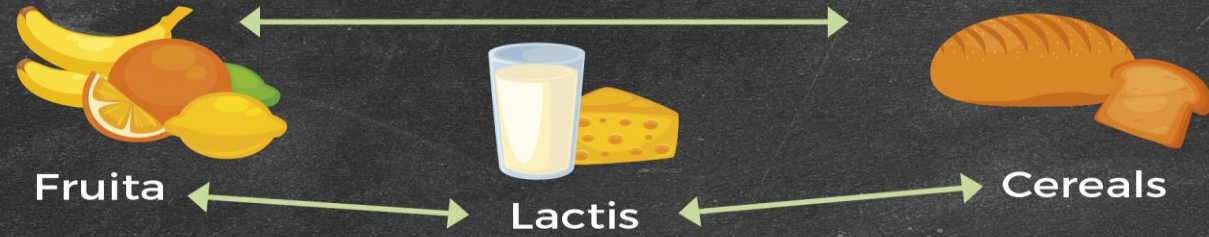


■ CONSUM OPCIONAL
OCASIONAL I MODERAT

■ SEGONS GRAU
D'ACTIVITAT FÍSICA



Esmorzars i berenars



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

