

SETEMBRE | ESCOLA MAS MARIA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<i>Benvinguts</i>		
	1	2	3	4
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PO PASTANAGA (T9) FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS INTEGRALS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PO RAVENETS I PASTANAGA (T9) IOGURT (7)	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) (T9) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T9, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (T9) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.	
28	29	30		





SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

2N

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuïta amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteïcs repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.