

Menú escola Can Salvi

NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTA	Arròs tres delícies Croquetes de pollastre amb guarnició de pastanaga i olives Fruita del temps	Sopa de brou amb estrelletes Daus de gall dindi amb salsa de pinya i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinacs Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates gratinades Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural sense sucre ECO
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Espaguetis integrals a la carbonara Lluç al forn i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida completa amb ou dur i cavalla Arròs a la cassola logurt natural sense sucre ECO
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants 20
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Cigrons estofats amb hortalisses Daus de porc amb bolets Fruita del temps	Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO
30				
Trinxat de col i patata Palometa al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps			Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

DRET A L'ALIMENTACIÓ

L'alimentació és un dret humà reconegut internacionalment i com a tal ha d'obtenir un reconeixement i un conjunt d'accions polítiques, jurídiques i econòmiques per part dels estats, així com també per altres agents en les relacions internacionals d'aquest món econòmicament globalitzat.

El dret a l'alimentació comprèn el dret a accedir als recursos i als mitjans d'assegurar-se la pròpia subsistència o a obtenir ingressos suficients per viure amb dignitat. Comprèn també el dret a l'accés a la seguretat social i a l'assistència social en el cas de necessitat. I s'entén que el dret a l'alimentació comprèn també el dret a l'aigua potable.

La fam generalitzada i la falta d'adopció de mesures per assolir l'efectivitat de l'alimentació per a tothom suposa així una violació generalitzada d'un dret humà.



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb espinacs: cigró, espinacs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb hortalisses: llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb hortalisses: cigró, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Paella de peix: arròs, calamar, gambes, musclo, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, all, sal i oli d'oliva.

Arròs a la cassola: arròs, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre molt, all, sal i oli d'oliva.

Patates gratinades: patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge rallat, sal i oli d'oliva.

Trinxat de col i patata: patata, col, bacon, oli i sal.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

Crema de porro i patata: patata, porro, oli, llet semidesnatada, pebre negre i sal.

Amanida completa amb ou dur i cavalla: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cavalla, ou, sal i oli d'oliva.

Truita a la paisana: patata, ou, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Daus de porc guisats amb bolets: carn magra, xampinyó, llorer, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Fricandó de vedella: vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, fècula de blat moro, llorer, all, sal i oli d'oliva.

Hamburguesa completa: enciam, tomàquet, formatge Edam, quètxup, hamburguesa de vedella i panet.

A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

Bolonyesa vegetal: salsa de tomàquet casolana, pastanaga, seitán, orenga, all, sal i oli d'oliva.

Amb taronja: taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

A l'allada: llorer, sall, pebre negre molt, sal i oli d'oliva.

Salsa de pinya: pinya, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa d'ametlles: ametlla, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, ceba, all i oli d'oliva.

Font: <http://www.gencat.cat/drep/ipau/sumaris/alimentacio.pdf>

Imatge: <https://www.elperiodico.cat/ca/opinio/20191104/article-menjar-be-esther-vivas-7699632>

Proposta de sopars

NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	3 Crema de mongeta blanca amb picada de verdures Lluç a la planxa i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	4 Quinoa amb verdures Trita de samfaina i amanida d'enciam i poma Fruita del temps	5 Arròs saltejat amb bolets Pollastre a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	6 Coliflor amb patata Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural
9 Llacets amb salsa de tomàquet Rap al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	10 Arròs al curri Brotxetes de conill amb verdures saltejades Fruita del temps	11 Cigrons saltejats amb sofregit i verdures Bacallà al forn i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	12 Minestra de verdures Remenat d'ou amb gambetes i guarnició de tomàquet amanit logurt natural	13 Crema de carbassa Musaka amb carn Fruita del temps
16 Mongeta tendra amb patata Llom a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	17 Amanida completa amb fruita del temps i sèsam Heura saltejada amb verdures i mica de salsa de soja logurt natural	18 Sopa de peix amb sèmola d'arròs Salmó al forn amb llimona i espàrrecs verds Fruita del temps	19 Hummus de cigrons amb verdura crua Tiretes de pollastre arrebossat Fruita de temps	20 Espinacs a la catalana Trita de patata i carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
23 Cous-cous amb verdures Conill a l'allet i guarnició de patates cub Fruita del temps	24 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	25 Pèsols saltejats amb pernil Ous durs amb salsa de tomàquet gratinats i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	26 Crema de verdures Sonso fregit amb guarnició de pebrot verd Fruita del temps	27 Bledes amb patata Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps
30 Amanida completa amb fruits secs i poma "Fajitas" de pollastre amb curri i verdures Fruita del temps				