

Menú escola Jacint Verdaguer

OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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.		1 Espinacs amb patata Salsitxes de porc a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	2 Sopa de brou amb pistons Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps
5 Patates gratinades Pollastre al curri Fruita del temps	6 Llenties estofades amb arròs Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	7 Amanida completa amb formatge fresc i poma Canelons de carn gratinats logurt natural sense sucre ECO	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	9 Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Mongeta tendra amb patata Truita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja logurt de maduixa	14 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	15 Cigrons amb picada d'all i julivert Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	16 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps
19 Arròs amb calamars Truita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	20 Crema de llegums Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Llacets amb salsa de tomàquet Seitan arrebossat casolà i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre ECO	22 Escudella barrejada Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	23 Trinxat de col i patata Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita del temps
26 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs amb verdures Rap a la marinera Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	29 Tallarines al pesto Truita de cavalla i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	30 Àpat de La Castanyada Puré de carbassa i pastanaga amb crostons Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic

16/10 DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

La finalitat del Dia Mundial de l'Alimentació, proclamat l'any 1979 per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO), és augmentar la consciència de la població sobre el problema alimentari mundial i enfortir la solidaritat en la lluita contra la fam, la desnutrició i la pobresa. Totes les persones involucrades en la nostra cadena alimentària juguen un paper molt i molt important per a garantir la disponibilitat d'aliments nutritius... **!! això, també t'inclou a tu!**

Ara, més que mai, necessitem que nos baixi la guàrdia per a poder aconseguir entre tots que l'any 2030 s'assoleixen els **Objectius de Desenvolupament Sostenible**



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.

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

Llenties estofades amb xoriço: llentia, xoriço, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, 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.

Espirals amb verdures: espirals, xampinyons, pastanaga, carbassó, ceba all i oli d'oliva.

Arròs amb calamars: arròs, calamar, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Arròs amb verduretes: arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Sopa de brou amb arròs: brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivía, porro, sal) i arròs.

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

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

Amanida completa amb formatge fresc i poma: enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, poma, sal i oli d'oliva.

Calamars guisats amb patates i pèsols: calamar, patata, pèsol, picada d'all i julivert, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Rap a la marinera: rap, fumet de peix (sopa de peix, tomàquet, lluç, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva), fècula de blat de moro, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Pollastre al curri: pollastre, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, cúrcuma, comí, pebre, lleure, clau, fonoll, sal i oli d'oliva.

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

A la xinesa: ceba, mel, salsa de soja, mostassa, sal i pebre negre molt.

Al pesto: formatge rallat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Si voleu passar a l'acció, visiteu la pàgina de la FAO

<http://www.fao.org/world-food-day/take-action/es/>

Proposta de sopars

OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs saltejat Tofu amb mica de salsa de soja i guarnició de ceba Fruita del temps	2 Amanida d'enciams i taronja Hamburguesa de vedella amb guarnició de patates xips Fruita del temps
5 Amanida d'arròs Verat al forn amb sofregit logurt natural	6 Espinacs a la catalana Conill al forn amb romaní i guarnició de patates cub Fruita del temps	7 Crema de llegums Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	8 Sopa de brou amb estrelletes Llobarro a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	9 Amanida caprese Coca de recapte amb mica de salmó Fruita del temps
12 FESTIU	13 Amanida variada amb codony i fruits secs Albergínia farcida logurt natural	14 Coliflor amb patata Bistec de vedella i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	15 Bulgur saltejat amb bolets Sípia a la planxa i de pebrot verd fregit Fruita del temps	16 Crema de carbassó Seitan a la planxa i guarnició de puré de moniato Fruita del temps
19 Mongeta tendra amb patata Conill a la planxa Fruita del temps	20 Fideus saltejats amb verduretes Seitons arrebossats Fruita del temps	21 Sopa de peix amb sèmola d'arròs Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	22 Bledes amb patata Truita francesa i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps	23 Amanida variada amb ou dur i vinagreta Biquini de formatge i mica de sobrassada Fruita del temps
26 Patates gratinades Ous remenats amb alls tendres Fruita del temps	27 Crema de verdures Rellom de vedella i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	28 Mill amb verduretes Tempeh a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	29 Carxofes amb encenalls de pernil Costelletes de xai i patata al caliu Fruita del temps	30 Espirals amb tomàquet Llucets fregits i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps