

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.	*Plat o producte sense gluten, ni traces. # Producte especial sense gluten	Espinacs amb patata 1 Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de brou 2 amb fideus# Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps
5 Espirals# amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	6 Llenties estofades amb xoriç* Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Macarrons# gratinats a la bolonyesa* Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Palomet a al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre ECO	9 Bròquil amb patata Gall dindi empanat# amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis# amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb hortalisses Trita de pernil* i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata* Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Arròs amb calamars Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata (amb bacon*) Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Escudella barrejada (amb fideus#) Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	23 Crema de porro i patata Pizza casolana# de bolonyesa* Fruita del temps
26 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs amb verdures Rap amb sala de tomàquet 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 Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Botifarra* de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic#

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.	*Plat o producte sense ou, ni traces. # Producte especial sense ou.	Espinacs amb patata 1 Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de brou 2 amb fideus# Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps
5 Espirals# amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	Llenties estofades amb xoriç* 6 Hamburguesa casolana de cigrons i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Macarrons# gratinats a la bolonyesa* Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet 8 Palomet a al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre ECO	Bròquil amb patata 9 Gall dindi empanat# amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	Espaguetis# amb salsa de tomàquet 13 Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	Cigrons estofats amb hortalisses 14 Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Sopa de brou amb arròs 15 Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata* Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata 16 Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Arròs amb calamars 19 Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Trinxat de col i patata (amb bacon*) 20 Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongetes blanques 21 estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Escudella barrejada (amb fideus#) 22 Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	Crema de porro i patata 23 Pizza casolana de bolonyesa* Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 26 Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Arròs amb verdures 27 Rap amb sala de tomàquet Fruita del temps	Coliflor amb patata 28 Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	Tallarines# al pesto (amb formatge sense lactosa#) 29 Lluç a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga 30 Botifarra* de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic#

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Postres làctics Kaiku sense lactosa. *Plat o producte sense lactosa, ni traces. # Producte especial sense lactosa</p>	<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</p>		<p>Espinacs amb patata 1 Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou amb pistons 2 Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb verdures 5 Pollastre al curri (amb llet sense lactosa#) Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb xoriç* 6 Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó 7 Macarrons gratinats# a la bolonyesa* Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet 8 Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt sense lactosa#</p>	<p>Bròquil amb patata 9 Gall dindi empanat* amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>
<p>12 FESTIU</p>	<p>Espaguetis integrals 13 amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb hortalisses 14 Trita de gall dindi# i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou amb arròs 15 Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata# Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra 16 amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb calamars 19 Trita de formatge sense lactosa# i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>Trinxat de col i patata 20 (amb bacon*) Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Mongetes blanques 21 estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Escudella barrejada 22 Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>Crema de porro i patata 23 (sense llet) Pizza casolana de bolonyesa* (amb formatge#) Fruita del temps</p>
<p>Llenties estofades amb hortalisses 26 Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>27 Arròs amb verdures Rap amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>28 Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p>Tallarines al pesto 29 (amb formatge sense lactosa#) Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>Àpat de Castanyada 30 Puré de carbassa i pastanaga Botifarra* de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic#</p>

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense peix

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.		Espinacs amb patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps 1	Sopa de brou amb pistons Truita de patates Fruita del temps 2
5 Espirals amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	6 Llenties estofades amb xoriç Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Macarrons gratinats a la bolonyesa Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre ECO	9 Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pannini de xampinyons Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Sopa de brou amb arròs Hamburguesa casolana de mongetes blanques amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Arròs amb verdures Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Hamburguesa casolana de llenties i guarnició de tomàquet Fruita del temps	22 Escudella barrejada Pollastre rostí i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	23 Crema de porro i patata Pizza casolana de bolonyesa Fruita del temps
26 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs amb verdures Truita a la francesa i guarnició d'enciam 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 a la francesa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense carn

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.		Espinacs amb patata Cigrons saltejats amb verduretes Fruita del temps 1	Sopa de brou vegetal amb pistons Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps 2
5 Espirals amb verdures Tofu al curri Fruita del temps	6 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Canelons d'espinacs gratinats Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre ECO	9 Bròquil amb patata Formatge edam arrebossat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita a la francesa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Sopa de brou vegetal amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb picada d'all i julivert Fruita del temps
19 Arròs amb calamars Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata (sense bacon) Rotllets de primavera i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Escudella barrejada (brou vegetal) Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	23 Crema de porro i patata Pizza casolana de verdures Fruita del temps
26 Llenties estofades amb hortalisses Pannini de xampinyons Fruita del temps	27 Arròs amb verduretes Rap a la marinera Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Seitan 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 brots de soja Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Hamburguesa casolana de cigrons amb guarnició de patates fregides Pa de pessic

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense fruits secs, cacauet, soja, ni sèsam



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.	*Plat o producte sense fruits secs, cacauet, soja, sèsam, ni traces d'aquests. #Plat o producte especial sense fruits secs, cacauet, soja, sèsam, ni traces.	Espinacs amb patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 1	Sopa de brou amb pistons Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps 2
5 Espirals amb verdures Pollastre al curri* Fruita del temps	6 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Macarrons gratinats amb trossets de vedella# Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre	9 Bròquil amb patata Gall dindi empanat# amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita francesa i amanida d'enciam Fruita del temps	15 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata casolà Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Arròs amb calamars Truita de formatge* i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata (amb bacon*) Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Escudella barrejada Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre	23 Crema de porro i patata Pizza casolana de verdures* Fruita del temps
26 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs amb verduretes 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 Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Llom de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic casolà*

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense peix, marisc, fruits secs, ni llegums (sí lletnies)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. **Plat sense mongeta tendra, pèsols o d'altres llegums.	*Plat o producte sense soja, fruits secs, peix, marisc, ni traces. #Producte especial sense soja, fruits secs, peix, marisc, ni traces.	Espinacs amb patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons Truita de patates Fruita del temps
5 Espirals amb verdures** Pollastre al curri Fruita del temps	6 Lletnies estofades amb hortalisses Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Macarrons gratinats amb trossets de vedella Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre ECO	9 Bròquil amb patata Gall dindi empanat# amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis amb salsa de tomàquet Pannini de xampinyons Fruita del temps	14 Arròs amb verdures** Truita francesa i amanida d'enciam Fruita del temps	15 Sopa de brou amb arròs Hamburguesa casolana de patata i guarnició d'enciam Fruita del temps	16 Bledes amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Arròs amb verdures** Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata (amb bacon*) Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Patates estofades amb hortalisses** Hamburguesa casolana de lletnies i guarnició de tomàquet Fruita del temps	22 Sopa de brou amb fideus Pollastre rostí i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	23 Crema de porro i patata Panini casolà de verdures Fruita del temps
26 Lletnies estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs amb verdures** Truita a la francesa amb guarnició d'enciam 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 francesa i amanida d'enciam Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Llom a la planxa amb guarnició de patates fregides Pa de pessic#

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense porc

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.		Espinacs amb patata 1 Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons 2 Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps
5 Espirals amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	6 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Canelons d'espinacs gratinats Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Palomet a al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre ECO	9 Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb hortalisses Trita de gall dindi i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Arròs amb calamars Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata (amb gall dindi) Rotllets de primavera i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Escudella barrejada Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	23 Crema de porro i patata Pizza casolana de bolonyesa de vedella Fruita del temps
26 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn 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 Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Botifarra de pollastre amb guarnició de patates fregides Pa de pessic

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú hipocalòric

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 Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	2 Sopa de brou amb pistons Lluç a la planxa i guarnició d'enciam Fruita del temps
5 Espirals amb verdures Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	6 Llenties estofades amb hortalisses Trita francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Llom a la planxa i guarnició d'enciam Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Palomet a al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat	9 Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició de xampinyons Fruita del temps	14 Cigrans estofats amb hortalisses Trita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició d'enciam Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Arròs amb calamars Trita francesa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata (sense bacon) Llom a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Fogoner a la planxa i guarnició d'enciam Fruita del temps	22 Escudella barrejada Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives logurt desnatat	23 Crema de porro i patata Lluç a la planxa i guarnició de tomàquet Fruita del temps
26 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs amb verdures. Rap a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	29 Tallarines amb orenga Trita francesa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Llom a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt desnatat

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense marisc

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.	*Plat o producte sense marisc, ni traces. #Plat o producte especial sense marisc, ni traces.	Espinacs amb patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 1	Sopa de brou amb pistons Rap* al forn amb patata panadera Fruita del temps 2
Espirals amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps 5	Llenties estofades amb xoriç Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 6	Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa gratinats# Fruita del temps 7	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner* al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre 8	Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps 9
FESTIU 12	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Rap amb salsa de xampinyons* Fruita del temps 13	Cigrons estofats amb hortalisses Trita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps 14	Sopa de brou amb arròs Fogoner* amb guarnició de puré de patata Fruita del temps 15	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 16
Arròs amb verdures 19 Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Trinxat de col i patata 20 Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongetes blanques 21 estofades amb hortalisses Fogoner* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Escudella barrejada 22 Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre	23 Crema de porro i patata Pizza casolana de bolonyesa Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 26 Aletes de pollastre i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Arròs amb verdures 27 Rap a la marinera* Fruita del temps	Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps 28	Tallarines al pesto 29 Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga 30 Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú baix contingut en sucres

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.	*Plat sense sucres afegits.	1 Espinacs amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	2 Sopa de brou amb pistons Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps
5 Espirals amb verdures* Pollastre al curri* Fruita del temps	6 Lenties estofades amb xoriç* Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Canelons de carn gratinats* Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet* Palomet a al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre	9 Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet* Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb hortalisses Trita de pernil* i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Arròs amb calamars* Trita de formatge i amanida d'enciam Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet* Fruita del temps	22 Escudella barrejada Pollastre rostit* i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	23 Crema de porro i patata Pizza casolana de bolonyesa (amb salsa de tomàquet casolana*) Fruita del temps
26 Lenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	27 Arròs amb verduretes* 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 Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides logurt natural ECO sense sucre

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú sense sorbitol

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.	*Plat o producte sense presència declarada de sorbitol (E-420).	Espinacs amb patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 1	Sopa de brou amb pistons Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps 2
5 Espirals amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	6 Llenties estofades amb xoric* Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	7 Crema de carbassó Canelons de carn gratinats* Fruita del temps	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO sense sucre	9 Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
12 FESTIU	13 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	14 Cigrons estofats amb hortalisses Trita de pernil* i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	15 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
19 Arròs amb calamars Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	20 Trinxat de col i patata (sense bacon) Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Escudella barrejada Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives iogurt natural sense sucre	23 Crema de porro i patata Pizza casolana de bolonyesa* (amb salsa de tomàquet natural) 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 Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Botifarra de porc* amb guarnició de patates fregides Pa de pessic casolà*