

# Menú escola José Juan Ortíz

## 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.		Espinacs amb patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <b>1</b>	Sopa de brou amb pistons Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps <b>2</b>
<b>5</b> Espirals amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	Llenties estofades amb xoriç <b>6</b> Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>7</b> Crema de carbassó Canelons de carn gratinats Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet <b>8</b> Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO sense sucre	Bròquil amb patata <b>9</b> Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
<b>12</b> <b>FESTIU</b>	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet <b>13</b> Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	Cigrons estofats amb hortalisses <b>14</b> Trita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Sopa de brou amb arròs <b>15</b> Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	<b>16</b> Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Arròs amb calamars <b>19</b> Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Trinxat de col i patata <b>20</b> Daus de porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongetes blanques <b>21</b> estofades amb hortalisses Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Escudella barrejada <b>22</b> Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives iogurt natural sense sucre	<b>23</b> Crema de porro i patata Pizza casolana de bolonyesa Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses <b>26</b> Aletes de pollastre i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Arròs amb verduretes <b>27</b> Rap a la marinera Fruita del temps	Coliflor amb patata <b>28</b> Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	Tallarines al pesto <b>29</b> Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>Àpat de Castanyada</b> Puré de carbassa i pastanaga <b>30</b> 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 no baixar la guàrdia per a poder aconseguir entre tots que l'any 2030 s'assoleixin 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, xirivia, porro, sal) i arròs.

**Escudella barrejada:** fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, 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
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.		Arròs saltejat Tofu amb mica de salsa de soja i guarnició de ceba Fruita del temps <b>1</b>	Amanida variada amb ou dur i vinagreta Biquini de formatge i mica de sobrassada Fruita del temps <b>2</b>
<b>5</b> Espinacs a la catalana Trita de formatge Fruita del temps	<b>6</b> Amanida d'arròs Verat al forn amb sofregit Fruita del temps	<b>7</b> Trinxat de col i patata Ous farcits de cavalla Fruita del temps	<b>8</b> Crema de carbassa Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet Fruita del temps	<b>9</b> Amanida caprese Coca de recapte amb mica de salmó Fruita del temps
<b>12</b> FESTIU	<b>13</b> Amanida variada amb codony i fruits secs Albergínia farcida Fruita del temps	<b>14</b> Bulgur saltejat amb bolets Sípia a la planxa i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps	<b>15</b> Coliflor amb patata Bistec de vedella i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	<b>16</b> Crema de carbassó Seitan a la planxa i guarnició de xips de moniato Fruita del temps
<b>19</b> Mongeta tendra amb patata Conill a la planxa Fruita del temps	<b>20</b> Arròs saltejat amb bolets Seitons arrebossats Fruita del temps	<b>21</b> Sopa de peix amb quinoa Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>22</b> Bledes amb patata Trita francesa i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps	<b>23</b> Amanida d'enciams i taronja Hamburguesa vegetal amb guarnició d'humus Fruita del temps
<b>26</b> Patates gratinades Ous remenats amb alls tendres Fruita del temps	<b>27</b> Crema de verdures Rellom de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>28</b> Mill amb verdures Tempeh a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	<b>29</b> Carxofes amb encenalls de pernil Costelletes de xai i patata al caliu Fruita del temps	<b>30</b> Espirals amb tomàquet Llucets fregits i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps