

# Menú escola José Juan Ortíz

## NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>  <b>FESTIU</b>	<b>3</b> Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre ECO	<b>4</b> Sopa de brou amb estrelletes Palomet a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	<b>5</b> Cigrons estofats amb espinacs Fricandó de vedella Fruita del temps	<b>6</b> Patates gratinades Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>9</b> Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	<b>10</b> Mongetes blanques saltejades amb bacon Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>11</b> Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	<b>12</b> Purè de pastanaga i patata Paella de peix logurt natural ECO sense sucre	<b>13</b> Espaguetis integrals a la carbonara Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
<b>16</b> Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>17</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>18</b> Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>19</b> Macarrons al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	<b>20</b> <b>Dia dels drets dels infants</b> Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata
<b>23</b> Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam blat de moro logurt natural ECO sense sucre	<b>24</b> Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	<b>25</b> Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	<b>26</b> Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>27</b> Escudella barrejada Truita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
<b>30</b>  <b>FESTIU</b>			<b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</b>	<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>

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