

# Menú escola Les Clisques

## OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>Macarrons <b>ECO</b> a la carbonara <b>1</b> (llet, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i pebre negre)</p> <p>Daus de gall dindi <b>frescos</b> amb salsa de poma (poma, ceba, all, pebre negre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i germinats</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Crema de pastanaga <b>2</b> <b>fresca</b> (patata, pastanaga i ceba)</p> <p>Fogoner al forn amb salsa verda (julivert, all i oli d'oliva) i guarnició de patates fregides casolanes</p> <p>logurt natural <b>ECO</b></p>	<p>Arròs vaporitzat amb bacallà <b>3</b> (tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, pastanaga, bacallà, patata, api, nap, porro i xirivia)</p> <p>Pollastre al forn i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Llenties <b>ECO</b> estofades amb hortalisses <b>fresques</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all)</p> <p>Truita de tonyina i amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>
<p>Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet</p> <p>Bacallà al forn a la llauna (pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Porc <b>fresc</b> agredolç (mel, salsa de soja, mostassa i ceba)</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Cigrons <b>ECO</b> saltejats amb verdures (cigrons, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)</p> <p>Truita de patates i espinacs <b>frescos</b> i amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Sopa de brou amb fideus <b>ECO</b> (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivia, api)</p> <p>Pollastre <b>fresc</b> a l'allada (pollastre, all, pebre negre, lloret, sal i oli d'oliva)</p> <p>i guarnició de xampinyons saltejats</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Trinxat de col <b>fresca</b> i patata (patata, col i gall dindi)</p> <p>Lluç a la romana i amanida d'enciam i brots de soja</p> <p>Crema de xocolata</p>
<p>Espirals <b>ECO</b> al funghi <b>14</b> (espirals, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat, fècula de blat de moro, pebre negre i oli d'oliva)</p> <p>Truita a la francesa i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades amb hortalisses <b>15</b> <b>fresques</b> i xoriç (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd i all)</p> <p>Fogoner al forn amb salsa de tomàquet i amanida fresca d'enciam i col llombarda</p> <p>logurt natural <b>ECO</b></p>	<p>Bledes <b>fresques</b> amb patata</p> <p>Pollastre <b>fresc</b> amb salsa d'ametlla (pollastre, ametlla, ceba, llet, all, fècula de blat de moro i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Arròs vaporitzat amb verdures <b>17</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd, mongeta tendra, pastanaga i pèsols)</p> <p>Calamars casolans a l'andalusa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Crema de carbassa <b>18</b> (patata, carbassa, ceba i porro)</p> <p>Mandonguilles <b>fresques</b> de vedella a la jardineria (pastanaga, patata, pèsols, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell)</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>

# Menú escola Les Clisques

## OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Patates gratinades <b>21</b> (patata, llet, farina de blat, margarina, formatge i nou moscada)</p> <p>Daus de gall d'indi <b>frescos</b> amb verdures (tomàquet triturat, pebrot verd i vermell i ceba)</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de xampinyons <b>frescos</b> i amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Crema de cigrons <b>ECO 23</b> amb verdures <b>fresques</b> (cigrons, ceba, pastanaga, carbassó i patata)</p> <p>Carn magra arrebossada i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga</p> <p>Crema de catalana</p>	<p>Col <b>fresca</b> amb patata <b>24</b></p> <p>Pollastre <b>fresc</b> al forn amb taronja (pollastre, ceba, taronja, condiment, sal i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Tallarines <b>ECO</b> al pesto (formatge, alfàbrega i all)</p> <p>Bacallà al forn i amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>
<p>Llenties <b>ECO</b> estofades <b>28</b> amb hortalisses <b>fresques</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all)</p> <p>Truita a la francesa i amanida d'enciam i brots de soja</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Espinacs <b>frescos</b> <b>29</b> amb patata</p> <p>Pollastre <b>fresc</b> rostit (ceba, lloret, pebrot vermell, tomàquet i all) i amanida d'enciam i col llombarda</p> <p>Fruita <b>fresca</b> del temps</p>	<p>Àpat de <b>la Castanyada</b> <b>30</b></p> <p>Puré de carbassa i pastanaga <b>fresques</b></p> <p>Botifarra <b>fresca</b> de porc amb guarnició de ceba confitada</p> <p>Pastís de xocolata</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>FESTA</b></p>	

**Pa integral un dia a la setmana.**

**Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.**

**Verdures i hortalisses fresques de temporada.**

**Fruita ecològica o de proximitat a les postres.**

**Postres làctics de Nadolc i La Fageda**



# Proposta de sopars

## OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b> Sopa de peix Trita a la francesa i guarnició d'espàrrecs Fruita del temps	<b>2</b> Mongetes blanques saltejades Llom a la planxa i amanida d'enciam i poma Fruita del temps	<b>3</b> Espirals amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives logurt natural	<b>4</b> Amanida completa amb mandarina, tomàquet xerris, panses i vinagreta Lassanya vegetal gratinada Fruita del temps
<b>7</b> Crema de llegums Trita de formatge i pernil dolç amb guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	<b>8</b> Cous cous amb verdures Salmó a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	<b>9</b> Coliflor amb patata Bistec a la planxa i guarnició de verdura al forn Fruita del temps	<b>10</b> Arròs tres delícies Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	<b>11</b> Amanida tèbia de lleties Gall dindi a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps
<b>14</b> Crema de verdures de temporada amb crostons Albergínia farcida de carn gratinades Fruita del temps	<b>15</b> Arròs al curri Brotxetes de conill amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	<b>16</b> Cigrons saltejats amb espinacs Tonyina al forn amb ceba confitada Fruita del temps	<b>17</b> Amanida completa amb crostons, formatge blau, pera i ametlla picada Gall dindi al forn amb romaní, llimona i patates cub Fruita del temps	<b>18</b> Fideus d'arròs saltejats amb verdures i salsa de soja Trita de carbassó i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural
<b>21</b> Mongetes blanques saltejades amb bacon Lluç a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	<b>22</b> Bledes amb patata Conill al forn amb allet, ceba i pastanaga Fruita del temps	<b>23</b> Macarrons a la bolonyesa amb formatge Sèpia a la planxa amb picada d'all i julivert i guarnició de patates xips Fruita del temps	<b>24</b> Arròs amb xampinyons Trita de samfaina Fruita del temps	<b>25</b> Crema de carbassa amb pipes i nata Hamburguesa casolana de lleties i amanida de tomàquet, olives i ceba Fruita del temps
<b>28</b> Torrada amb escalivada Bunyols de bacallà Fruita del temps	<b>29</b> Sopa de brou amb picadillo i fideus Fogoner al forn amb salsa verda i guarnició de pèsols Fruita del temps	<b>30</b> Arròs a la milanesa Ous durs farcits de tonyina i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>31</b> <b>FESTA</b>	