

Menú escola Les Clisques

OCTUBRE 2020



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs vaporitzat amb bacallà (tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, pastanaga, bacallà, patata, api, nap, porro i xirivia) Pollastre al forn i amanida fresca d'enciam i pastanaga Fruita del temps	2 Llenties estofades amb hortalisses fresques (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Trita de cavalla i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
5 Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llauna (pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Porc agredolç (mel, salsa de soja, mostassa i ceba) Fruita del temps	7 Cigrons saltejats amb verdures (cigrons, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell) Trita de patates i espinacs frescos i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	8 Sopa de brou amb fideus (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivia, api) Pollastre a l'allada (pollastre, all, pebre negre, llorer, sal i oli d'oliva) i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	9 Trinxat de col fresca i patata (patata, col i gall dindi) Lluç a la romana i amanida d'enciam i brots de soja Crema de xocolata
12 FESTIU	13 Espirals al funghi (espivals, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat, fècula de blat de moro, pebre negre i oli d'oliva) Trita a la francesa i amanida fresca d'enciam i pastanaga logurt natural ECO	14 Bledes fresques amb patata Pollastre 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 Fruita del temps	15 Arròs vaporitzat amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd, mongeta tendra, pastanaga i pèsols) Calamars casolans a l'andalusa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	16 Crema de carbassa (patata, carbassa, ceba i porro) Mandonguilles de vedella a la jardinera (pastanaga, patata, pèsols, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell) i guarnició d'arròs Fruita del temps

Menú escola Les Clisques

OCTUBRE 2020



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>19</p> <p>Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Truita de xampinyons i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Patates gratinades (patata, llet, farina de blat, margarina, formatge i nou moscada) Daus de gall dindi amb verdures (tomàquet triturat, pebrot verd i vermell i ceba) Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Crema de cigrons amb verdures fresques (cigrons, ceba, pastanaga, carbassó i patata) Carn magra arrebossada i amanida fresca d'enciam i pastanaga Crema catalana</p>	<p>22</p> <p>Col fresca amb patata Pollastre fresc al forn amb taronja (pollastre, ceba, taronja, condiment, sal i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Tallarines al pesto (formatge, alfàbrega i all) Bacallà al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>26</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses fresques (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Truita a la francesa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Espinacs frescos amb patata Pollastre rostit (ceba, llozer, pebrot vermell, tomàquet i all) i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Puré de verdures (patata, ceba, mongeta tendra, pastanaga, carbassó, sal i oli d'oliva) Arròs a la cassola (arròs, salsitxa i magre de porc, tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, pèsols i pebre) Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Escudella barrejada (fideus i mongetes blanques, cigrons, pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia i porro) Lluç al forn a la llauna (pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Àpat de la Castanyada Puré de carbassa i pastanaga fresques Botifarra de porc amb guarnició de ceba confitada Pastís de xocolata</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.



Proposta de sopars

OCTUBRE 2020



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Espirals amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives logurt natural 1	Amanida completa amb mandarina, tomàquet xerris, panses i vinagreta Lassanya vegetal gratinada Fruita del temps 2
Crema de llegums Truita de formatge i pernil dolç amb guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps 5	Cous cous amb verdures Salmó a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural 6	Coliflor amb patata Bistec a la planxa i guarnició de verdura al forn Fruita del temps 7	Arròs tres delícies Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 8	Amanida tèbia de lleties Gall dindi a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps 9
12 FESTIU	Arròs al curri Brotxetes de conill amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps 13	Cigrons saltejats amb espinacs Cavalla al forn amb ceba confitada Fruita del temps 14	Amanida completa amb crostons, formatge blau, pera i ametlla picada Gall dindi al forn amb romaní, llimona i patates cub Fruita del temps 15	Fideus d'arròs saltejats amb verdures i salsa de soja Truita de carbassó i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural 16
Mongetes blanques saltejades amb bacon Lluç a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural 19	Bledes amb patata Conill al forn amb allet, ceba i pastanaga Fruita del temps 20	Macarrons a la bolonyesa amb formatge Sèpia a la planxa amb picada d'all i julivert i guarnició de patates xips Fruita del temps 21	Arròs amb xampinyons Truita de samfaina Fruita del temps 22	Crema de carbassa amb pipes i nata Hamburguesa casolana de lleties i amanida de tomàquet, olives i ceba Fruita del temps 23
Torrada amb escalivada Hamburguesa de vedella Fruita del temps 26	Sopa de brou amb picadillo i fideus Fogoner al forn amb salsa verda i guarnició de pèsols Fruita del temps 27	Pèsols saltejats amb pernil Bunyols de bacallà i amanida d'enciam i poma logurt natural 28	Arròs a la milanesa Pollastre a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps 29	Mongetes blanques saltejades Ous durs farcits de cavalla i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 30