

Menú escola Les Clisques



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

OCTUBRE 2020 menú sense carn

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Amanida verda completa 1 Arròs vaporitzat amb bacallà (tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, pastanaga, bacallà, patata, api, nap, porro i xirivia) Fruita del temps	Llenties estofades amb 2 hortalisses fresques (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Trita de cavalla i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Arròs vaporitzat amb 5 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 Seitan amb verdures Fruita del temps	Cigrons saltejats 7 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	Sopa de brou 8 amb fideus (brou vegetal) Hamburguesa casolana de mongetes blanques i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	9 Trinxat de col fresca i patata (sense gall dindi) Lluç a la romana i amanida d'enciam i brots de soja Crema de xocolata
12 FESTIU	Espirals al 13 funghi (espirals, 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 Seitan amb salsa d'ametlla (seitan, ametlla, ceba, llet, all, fècula de blat de moro i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Arròs vaporitzat 15 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) Cigrons a la jardinera Fruita del temps



Menú escola Les Clisques



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

OCTUBRE 2020 menú sense carn

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>19</p> <p>Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de xampinyons i amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Patates gratinades (patata, llet, farina de blat, margarina, formatge i nou moscada)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures (tomàquet triturat, pebrot verd i vermell i ceba)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Crema de cigrons amb verdures fresques (cigrons, ceba, pastanaga, carbassó i patata)</p> <p>Formatge edam arrebossat i amanida fresca d'enciam i pastanaga</p> <p>Crema catalana</p>	<p>22</p> <p>Col fresca amb patata</p> <p>Truita a la francesa i amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Tallarines al pesto (formatge, alfàbrega i all)</p> <p>Bacallà al forn i amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>26</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses fresques (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 del temps</p>	<p>27</p> <p>Espinacs frescos amb patata</p> <p>Tofu amb verdures (ceba, llorer, pebrot vermell, tomàquet i all) i amanida d'enciam i col llombarda</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Puré de llegums</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Escudella barrejada (brou vegetal)</p> <p>Lluç al forn a la llauna (pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Àpat de la Castanyada</p> <p>Puré de carbassa i pastanaga fresques</p> <p>Hamburguesa casolana de cigrons amb guarnició de ceba confitada</p> <p>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.

