

# Menú escola Les Clisques



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal de l'Alt Empordà

## OCTUBRE 2020 menú sense porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p><b>Arròs vaporitzat amb bacallà</b> <b>1</b> (tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, pastanaga, bacallà, patata, api, nap, porro i xirivia) Pollastre al forn i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb <b>2</b> hortalisses <b>fresques</b> (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Trita de cavalla i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>
<p><b>Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet</b> <b>5</b> 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</p>	<p><b>Mongeta tendra amb patata</b> <b>6</b> Seitan amb verdures Fruita del temps</p>	<p><b>Cigrons saltejats amb verdures</b> <b>7</b> (cigrons, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell) Trita de patates i espinacs <b>frescos</b> i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>Sopa de brou amb fideus</b> <b>8</b> (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivia, api) Pollastre a l'allada (pollastre, all, pebre negre, llozer, sal i oli d'oliva) i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps</p>	<p><b>Trinxat de col fresca i patata</b> <b>9</b> (patata, col i gall dindi) Lluç a la romana i amanida d'enciam i brots de soja Crema de xocolata</p>
<p><b>FESTIU</b> <b>12</b></p>	<p><b>Espirals al funghi</b> <b>13</b> (espirals, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat, fècula de blat de moro, pebre negre i oli d'oliva) Trita a la francesa i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga logurt natural <b>ECO</b></p>	<p><b>Bledes fresques amb patata</b> <b>14</b> 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</p>	<p><b>Arròs vaporitzat amb verdures</b> <b>15</b> (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</p>	<p><b>Crema de carbassa</b> <b>16</b> (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</p>

# Menú escola Les Clisques



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal de l'Alt Empordà

## OCTUBRE 2020 menú sense porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>19</b></p> <p>Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Truita de xampinyons i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>20</b></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><b>21</b></p> <p>Crema de cigrons amb verdures <b>fresques</b> (cigrons, ceba, pastanaga, carbassó i patata) Formatge edam arrebossat i amanida <b>fresca</b> d'enciam i pastanaga Crema catalana</p>	<p><b>22</b></p> <p>Col <b>fresca</b> amb patata Pollastre <b>fresc</b> al forn amb taronja (pollastre, ceba, taronja, condiment, sal i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p><b>23</b></p> <p>Tallarines al pesto (formatge, alfàbrega i all) Bacallà al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p><b>26</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses <b>fresques</b> (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><b>27</b></p> <p>Espinacs <b>frescos</b> amb patata Pollastre rostit (ceba, llozer, pebrot vermell, tomàquet i all) i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p><b>28</b></p> <p>Puré de llegums Arròs amb verdures Fruita del temps</p>	<p><b>29</b></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><b>30</b></p> <p><b>Àpat de la Castanyada</b> Puré de carbassa i pastanaga <b>fresques</b> Botifarra de pollastre 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.**

