

Menú escola Pere Vila

SETEMBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>*Adaptació P3: Dia 13: arròs blanc Dia 14: truita a la francesa Dia 21: mongeta tendra amb patata Dia 24: Puré de verdures i pasta sense formatge</p>	<p>Dia 27: Lluç al forn amb carbassó Dia 28: Pollastre al forn Dia 29: Crema de carbassó Dia 30: tallarines amb alfàbrega sense formatge</p>	<p>1 Menú No carn (Semi-vegetarià) Menú No carn-porc</p>	<p>2 VACANCES</p>	<p>3 VACANCES</p>
<p>6 VACANCES</p>	<p>7 VACANCES</p>	<p>8 VACANCES</p>	<p>9 VACANCES</p>	<p>10 VACANCES</p>
<p>Arròs integral* amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i olives Croquetes d'espínacs logurt natural ECO</p> <p>13</p>	<p>Llenties saltejades amb sofregit Truita de cavalla* i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>14</p>	<p>Coliflor amb patata Daus de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet Daus de seitan a l'orenga Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Amanida italiana Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p> <p>17</p>
<p>Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i formatge fresc Truita a la francesa Fruita del temps</p> <p>20</p>	<p>Espínacs* amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada Hamburguesa vegetal Fruita del temps</p> <p>21</p>	<p>Arròs tres colors Lluç a la romana i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p>22</p>	<p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO</p> <p>23</p>	<p>24 FESTA</p>
<p>Arròs integral amb verdures Calamars guisats* Fruita del temps</p> <p>27</p>	<p>Amanida de patata Aletes de pollastre* al forn i amanida d'enciam i col llombarda Rotllets de primavera Fruita del temps</p> <p>28</p>	<p>Tomàquet amb carbassó gratinats* Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Tallarines al pesto* Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals logurt natural ECO</p> <p>30</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana Producte ECO / integral</p>

Comencem un nou curs!

Després d'uns dies de vacances iniciem amb molta il·lusió el nou curs 2021-22, des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a tots a gaudir del temps del migdia a l'escola.



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.

Llegums estofades amb hortalisses: llegums , ceba, tomàquet pelat i triturat , pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes blanques vegetals: mongeta blanca, tomàquet cru, pastanaga, olives negres, sal i oli d'oliva.

Mongetes blanques a l'hortelana: mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot verd i vermell, pastanaga, tomàquet, llorer, oli d'oliva i sal.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

Amanida de patata: patata, tomàquet cru, olives negres, all, julivert, sal i oli d'oliva.

Amanida a la italiana: espirals, tomàquet cru, formatge, olives negres, alfàbrega, oli d'oliva i sal.

Arròs tres colors: arròs, blat de moro, pèsols, pastanaga, sal i oli d'oliva.

Arròs integral amb verdures: arròs integral, tomàquet, pastanaga, mongeta verda, pèsols, pebrot verd i vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Calamars guisats: calamars, patata, pèsols, tomàquet, pebrot verd i vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa verda: picada d'all i julivert.

Bolonyesa de lleties: tomàquet, ceba, lletia, pastanaga, llorer, orenga, pebre negre, all, oli d'oliva i sal.



PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

PRIMERS PLATS*	
Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitán)	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (amanida)

*És recomanable
acompanyar-los
d'hortalisses.

**Podem substituir-
los per cuscús, quinoa,
mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...
Optem per fruita
fresca o lacticis sense
sucre.

