

Escola – Proposta sopars (L.C)

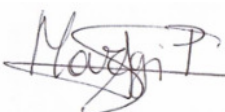
Menú del mes d'Octubre de 2016



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Arròs tres delícies amb pollastre Fruita i pa	Hummus amb pa de pita Truita de xampinyons amb carbassa al forn Fruita i pa	Cuscús amb verdures Vedella a la planxa amb salseta logurt i pa	Tricolor de verdures Croquetes de pastanaga amb pebrot escalivat Fruita i pa	Tallarines amb salsa de verdures Broqueta de rap amb verdures Fruita i pa
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Arròs amb pèsols i pernil Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga Fruita i pa	Minestra de verdures Truita de verdures amb puré de patata logurt i pa	FESTIU	Sopa de sèmola Pinxits de porc a la planxa amb pebrot vermell Fruita i pa	Amanida mixta Albergínies parmesana Fruita i pa
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs verd (espinacs, julivert, ceba i porros) Truita francesa amb formatget logurt i pa	Pèsols francesa Aletes de pollastre al forn amb amanida de cogombre Fruita i pa	Llacets a la arrabiatta Hamburguesa de pollastre a la planxa amb tomàquet Fruita i pa	Crema de porros i patata Llom de porc a la planxa amb salseta Fruita i pa	Sopa minestrone amb pasta Llenguado arrebossat amb patata al forn Fruita i pa
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Torrada amb escalivada San Jacobo amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita i pa	Risotto suau de verdures Rodó de gall dindi al forn amb salsa logurt i pa	Milfulles patata, albergínia i salsa de tomàquet Salsitxes guisades amb ceba Fruita i pa	Cols de Brussel·les al vapor Hamburguesa de peix amb enciam i olives Fruita i pa	Crema de pastanaga, patata i ceba Truita de pernil i formatge Fruita i pa
DILLUNS 31				
Pèsols saltejats amb pernil Gall dindi planxa i patata al caliu Fruita i pa				


MARGARITA PONS SEGUÍ
CAT 001031

Els nostres menús estan supervisats per un dietista-nutricionista col·legiat (Margarita Pons Seguí CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrons, llenties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb olis procedents de l'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.