

Escoles

Menú General

setembre de 2022

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.

Les fruites d'aquest mes són: meló, nectarina, pera, poma, plàtan, raïm.

Els productes ecològics del menú són: ciurons, carabassa, pastanaga, porros i ceba

12	13	14	15	16
	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURA (amb ciurons i carabassa ecològica)	ARRÒS 5 DELICIES (porros, pebre vermell, pastanaga, fruita) (3)	CREMA DE VERDURES (mongetes, pastanaga, ceba, porros, patata) (amb pastanaga ecològica)	PATATES TREMPADES AMB PEBRE VERMELL, PASTANAGA, COLIFLOR I MONGETES AMB OLI D'OLIVA
	CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ	ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)
	PATATES ROSTIDES	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	CEBA, PASTANAGA I PATATA	ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfabaguera, formatge) (7)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Ensalada amb ou bullit i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Albergínia i tomàtiga amb pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures / Fruita
19	20	21	22	23
CREMA DE CARABASSA I MONGETES (carabassa, ceba, porros, patata) amb carabassa ecològica	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) amb carabassa ecològica	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga i pèsols) □	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3,9)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	LLAMPUGA AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA CAMELITZADA	FILET DE GALL AMB SALSÀ MARINERA (2,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)
ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	PEBRES I SALSÀ DE TOMÀTIGA	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	PASTANAGA I BRÒQUIL	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats) (6)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pastís de lluç amb patata i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sipia amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb trempó i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
26	27	28	29	30
CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (1) amb carabassa ecològica	ENSALADA DE PATATA AMB OU (patata, tomàtiga, pebre, olives negres, ou) (3) □	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge) (1,3,7) □		ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA
RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	RODO D'INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		HOKI AL FORN (4)
ENSALADA DE TARDOR (iceberg, mezclum, pastanaga, blat de les índies)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11) □	ENSALADA DE POMA (iceberg, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)	FESTIU	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata, pèsols i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó i quínoa amb pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita		Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos