

## Escola – Proposta sopars (L.C)

Menú del mes d'Octubre de 2017



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Verdures temporada i bolets planxa  Magre de porc al forn  Fruita i pa	Puré de col i mongeta tendra  Ou durs amb beixamel  Fruita i pa	Sopa de brou pollastre amb fideus  Peix fresc a la planxa  Lacti i pa	Verdura de temporada al vapor  Aletes de pollastre al forn  Fruita i pa	Amanida verda  Pizza de verdures feta a casa  Fruita i pa
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Puré de bledes  Rodó de gall dindi al forn  Fruita i pa	Sopa de verdures amb sèmola de blat Peix fresc arrebossat  Lacti i pa	Verdura de temporada bullida i saltejada amb allet Bistec a la planxa  Fruita i pa	<b>FESTIU</b>	Pastís de verdures  Crestes de tonyina fetes a casa  Fruita i pa
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Sopa de brou amb pilotetes  Pit pollastre a la planxa amb llimona  Lacti i pa	Escalivada  Milanesa de vedella  Fruita i pa	Cuscús amb saltejat de verdures  Peix fresc al forn  Fruita i pa	Puré de porros i pastanaga  Gall dindi al forn  Fruita i pa	Coliflor gratinada  Ous durs amb tomàquet  Fruita i pa
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Verdura de temporada al vapor  Peix fresc al forn  Fruita i pa	Amanida de quinoa, cogombre, tomàquet i formatge fresc  Fruita i pa	Sopa de ceba  Truita paisana  Fruita i pa	Crema de bròquil  Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Lacti i pa	Amanida verda  Albergínies parmesana  Fruita i pa
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Sopa de carn i pasta fina  Truita de xampinyons  Fruita i pa	Puré de pastanaga  Peix fresc arrebossat  Lacti i pa			

Els nostres menús estan supervisats per un dietista-nutricionista col·legiat (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 (cigrans, llenties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

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

*Margarita Pons Seguí*  
MARGARITA PONS SEGUÍ  
CAT 001031