

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 1 I 2 OCTUBRE				ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB GALL DINDI TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS ARRÒS AMB SAMFAINA I GALL DINDI PA I FRUITA DE TEMPORADA
				Amanida de pasta Hamburguesa a la planxa Fruita	Amanida Peix a la planxa Fruita
2 5 AL 9 OCTUBRE	DILLUNS ESPIRALS AL PESTO AMB FORMATGE RATLLAT PINTXOS DE GALL DINDI AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIMARTS ARRÒS 3 DELCIES CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIMECRES VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE A L'ALLET AMB XAMPINYONS PA I IOGURT	DIJOUS SOPA D'AU AMB PISTONS MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS DE VERDURES PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIVENDRES LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Sopa amb fideus Peix a la planxa Fruita	Arròs Gall dindi a la planxa Fruita	Verdura a la planxa Ous Fruita	Crema de verdura Peix al forn Fruita	Amanida Pizza amb tonyina Fruita
3 12 AL 15 OCTUBRE	DILLUNS FESTIU	DIMARTS CREMA DE TÈBIA DE CARBASSO AMB CROSTONS CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA PA I IOGURT	DIMECRES VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIJOUS ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIVENDRES CIGRONS SALTEJATS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA RATLLADA PA I FRUITA DE TEMPORADA
		Pasta Ous Fruita	Cous cous Gall dindi al forn Fruita	Verdura al forn Peix a la planxa Fruita	Crema de verdura Sipia a la planxa Fruita
4 19 AL 23 OCTUBRE	DILLUNS ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA OUS FARCITS AMB TONYINA I MAIONESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIMARTS VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIMECRES MACARRONS A LA NAPOLITANA GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I XAMPINYONS PA I IOGURT	DIJOUS LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIVENDRES VICHYSOISE TÈBIA FIDEUS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Sopa amb fideus Peix al forn Iogurt	Crema de carbassa Ous Fruita	Arròs Peix a la planxa Fruita	Verdura al forn Ous Fruita	Amanida Torrades amb pernil i formatge Fruita
5 26 AL 30 OCTUBRE	DILLUNS ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB GALL DINDI TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIMARTS EMPEDRAT DE MONGETES (ceba tendre, tomàquet, cogombre, pebrot i olives) BOTIFARRA AL FORN AMB CEBA CONFITADA PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIMECRES VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE PA I IOGURT	DIJOUS SOPA MINISTRONE AMB PASTA ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	DIVENDRES CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS ARRÒS AMB SAMFAINA I GALL DINDI PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Amanida Peix a l'andalusa Fruita	Verdura al vapor Ous Fruita	Arròs Peix a la planxa Fruita	Sopa amb fideus Gall dindi al forn Iogurt	Amanida Pasta al forn Fruita

Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
Un cop al mes el peix serà de proximitat

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli de oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica

FRUITES DE TEMPORADA:
PRÉSSEC, NECTARINA, MELÓ, POMA, RAÏM, PRUNA I PERA
VERDURES DE TEMPORADA:
CARBASSÓ, PEBROT VERMELL, ALBERGÍNIA, MONGETA TENDRA, TOMÀQUET, PASTANAGA, ENCIAM I REMOLATXA

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
SARDINA
VERAT
LLUCET

** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



MENÚ ESCOLA SANTA ANNA

SETEMBRE 2020

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE
ECOLÒGIC

3

14 AL 18 SETEMBRE

DILLUNS

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Arròs
Ous
Fruita

DIMARTS

BUFET D'AMANIDES
SALSITXES AL FORN AMB CEBA I LLOLER
PA I IOGURT

Gaspatxo de sindria
Peix a la planxa
Iogurt

DIMECRES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA
BULLIDA
BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Pasta
Gall dindi a la planxa
Fruita

DIJOUS

ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM
I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida russa
Ous
Fruita

DIVENDRES

CIGRONS SALTEJATS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA
D'ENCIAM I REMOLATXA RATLLADA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Escalivada al forn
Peix a la planxa
Fruita

4

21 AL 25 SETEMBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA
OUS FARCITS AMB TONYINA I MAIONESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura al forn
Ous
Iogurt

DIMARTS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA
BULLIDA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Crema de carbassó
Peix al forn
Fruita

DIMECRES

AMANIDA DE PASTA
(tonyina, tomàquet, pebrot vermell i olives)
DAUS DE GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I
TOMÀQUET
PA I IOGURT

Arròs
Ous
Fruita

DIJOUS

AMANIDA DE LLENTIES
(carbassó, pastanaga i pebrot vermell)
** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB
ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Sopa amb fideus
Pollastre al forn
Fruita

DIVENDRES

VICHYSOISE TÈBIA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida
Torrades amb pernil i formatge
Fruita

5

28 AL 30 SETEMBRE

DILLUNS

EMPEDRAT DE MONGETES
(ceba tendre, tomàquet, cogombre, pebrot i
olives)
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA
D'ENCIAM I COGOMBRE
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida
Peix a l'andalusa
Fruita

DIMARTS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA
BULLIDA
BOTIFARRA AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura al vapor
Ous
Fruita

DIMECRES

AMANIDA RUSSA
(patata, pastanaga, pèsol, mongeta tendra,
maionesa, ou i olives)
LLUÇ AL FORN AMB SALSINA VERDA
PA I IOGURT

Arròs
Pollastre a la planxa
Fruita

DIJOUS

DIVENDRES

Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
Un cop al mes el peix serà de proximitat

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli de oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica

FRUITES DE TEMPORADA:
PRÉSSEC, NECTARINA, MELÓ, POMA, RAÏM, PRUNA I PERA
VERDURES DE TEMPORADA:
CARBASSÓ, PEBROT VERMELL, ALBERGÍNIA, MONGETA TENDRA, TOMÀQUET, PASTANAGA, ENCIAM I REMOLATXA

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
SARDINA
VERAT
LLUCET

** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.

