

## 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.

