

# Menú escola Joaquim Salarich

## SETEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
7	8	9	10	11
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	DIADA
14	15	16	17	18
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de pernil amb guarnició de pastanaga i olives Préssec en almívar	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida de tomàquet, cavalla i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Crema de pastanaga i patata Daus de porc amb salsa de pinya i guarnició de xips (Adaptació P3- Daus de porc a l'orenga) Fruita del temps	Llenties estofades amb hortalisses Lluç a la romana i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals a la italiana Truita de carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Puré de verdures Fogoner a la llauna i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Cigrons saltejats amb verduretes Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	Arròs tres delícies Bacallà amb salsa verda i amanida d'enciam i germinats Gelat	Coliflor amb patata Pollastre guisat amb hortalisses Fruita del temps
28	29	30		
Crema de pastanaga i patata Salsitxes de porc a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Iogurt natural ECO sense sucre	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs a les fines herbes Calamars guisats amb patates i pèsols Fruita del temps	<b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</b>	<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>

## Benvinguts al curs 20-21!!

Comencem un nou curs amb molta il·lusió i energia, i des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a:

*jugar* *compartir*  
*tastar* *riure*  
*somiar* *encoratjar-vos*  
**APRENDRE**  
*PARTICIPAR* *gaudir*  
*¡ Fer molts amics!*

### Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Llenties estofades amb hortalisses:** Llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Cigrons saltejats amb verduretes:** cigró, mongeta verda, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Puré de verdures:** patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

**Arròs tres delícies:** arròs, pernil, ou, pèsol, pastanaga, sal i oli d'oliva.

**Pollastre guisat amb hortalisses:** pollastre, ceba, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, llorer, all, sal i oli d'oliva.

**Salsa verda:** picada d'all i julivert.  
**A la jardinera:** tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pèsol, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**A la llauna:** pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

**A la italiana:** salsa de tomàquet casolana, ceba, alfàbrega, orenga, all, sal i oli d'oliva.

**A la bolonyesa:** carn picada de vedella, carn picada de porc i salsa de tomàquet casolana.

**Salsa de pinya:** pinya, ceba, all, sal i oli d'oliva.



# Proposta sopars

## SETEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
7	8	9	10	11
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	DIADA
Gaspatxo de síndria Bistec de vedella a la planxa i guarnició de puré de patates Fruita del temps	Espirals amb tomàquet fresc, formatge fresc i alfàbrega Rogers al forn Fruita del temps	Sopa de brou vegetal i arròs Hamburguesa de mongetes pintes i guarnició d'enciam Fruita del temps	Amanida de quinoa Verat a la planxa i guarnició de carbassó Fruita del temps	Vichissoise Torrada d'escalivada amb ou escalfat Fruita del temps
21	22	23	24	25
Carbassa i patata al forn Gall dindi a la planxa Fruita del temps	Amanida d'arròs Llonza de porc al forn amb mica de mel i romaní Fruita del temps	Tallarines amb verdures i salsa de soja Calamar a la planxa Fruita del temps	Bledes amb patata Conill a la planxa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	<i>Salmorejo</i> Pizza de cavalla Fruita del temps
28	29	30	Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
Blat sarraí amb verdures saltejades Ous remenats amb gambetes i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Maires a la planxa i amanida de pastanaga Fruita del temps	Amanida de patata Albergínia farcida Fruita del temps		