

Menú escola Joaquim Salarich

NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb salsa de tomàquet 2 Croquetes de pollastre amb guarnició d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou amb estrelletes 3 Daus de gall dindi amb salsa de pinya i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata 4 Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinacs 5 Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates estofades amb hortalisses 6 Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Pèsols amb patata 9 Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Mongetes blanques 10 saltejades amb all i julivert Truita de patata i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	Bledes amb patata 11 Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Amanida completa 12 amb ou dur i cavalla Arròs a la cassola Fruita del temps	Espaguetis integrals 13 amb tomàquet Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses 16 Truita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet 17 Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa torrada 18 Abadejo empanat i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Coliflor amb patata 19 Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temps	Dia dels drets dels infants 20 Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata
Mongeta tendra amb patata 23 Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses 24 Daus de porc amb bolets Fruita del temps	Crema de porro i patata 25 Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Escudella barrejada 26 Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs amb verdures 27 Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
Trinxat de col i patata 30 Palometa al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps			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.

DRET A L'ALIMENTACIÓ

L'alimentació és un dret humà reconegut internacionalment i com a tal ha d'obtenir un reconeixement i un conjunt d'accions polítiques, jurídiques i econòmiques per part dels estats, així com també per altres agents en les relacions internacionals d'aquest món econòmicament globalitzat.

El dret a l'alimentació comprèn el dret a accedir als recursos i als mitjans d'assegurar-se la pròpia subsistència o a obtenir ingressos suficients per viure amb dignitat. Comprèn també el dret a l'accés a la seguretat social i a l'assistència social en el cas de necessitat. I s'entén que el dret a l'alimentació comprèn també el dret a l'aigua potable.

La fam generalitzada i la falta d'adopció de mesures per assolir l'efectivitat de l'alimentació per a tothom suposa així una violació generalitzada d'un dret humà.



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.

Cigrons estofats amb espinacs: cigró, espinacs, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal 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 estofats amb hortalisses: cigró, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Paella de peix: arròs, calamar, gambes, musclo, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, all, sal i oli d'oliva.

Arròs a la cassola: arròs, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, carn magra, cansalada, pebre negre molt, all, sal i oli d'oliva.

Patates gratinades: patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge rallat, sal i oli d'oliva.

Trinxat de col i patata: patata, col, bacon, oli i sal.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

Crema de porro i patata: patata, porro, oli, llet semidesnatada, pebre negre i sal.

Amanida completa amb ou dur i cavalla: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, cavalla, ou, sal i oli d'oliva.

Truita a la paisana: patata, ou, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Daus de porc guisats amb bolets: carn magra, xampinyó, llorer, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Fricandó de vedella: vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, fècula de blat moro, llorer, all, sal i oli d'oliva.

Hamburguesa completa: enciam, tomàquet, formatge Edam, quètxup, hamburguesa de vedella i panet.

A la carbonara: llet semidesnatada, bacó, farina de blat, margarina, nou moscada i sal.

Bolonyesa vegetal: salsa de tomàquet casolana, pastanaga, seitan, orenga, all, sal i oli d'oliva.

Amb taronja: taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

A l'allada: llorer, sall, pebre negre molt, sal i oli d'oliva.

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

Salsa d'ametlles: ametlla, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, ceba, all i oli d'oliva.

Font: <http://www.gencat.cat/drep/ipau/sumaris/alimentacio.pdf>

Imatge: <https://www.elperiodico.cat/ca/opinio/20191104/article-menjar-be-esther-vivas-7699632>