

# Menú escola Joaquim Salarich

## OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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.		Espinacs amb patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <b>1</b>	Sopa de brou amb pistons Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps <b>2</b>
<b>5</b> Espirals amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	<b>6</b> Llenties estofades amb xoriç Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>7</b> Amanida completa amb formatge fresc i poma Canelons de carn gratinats Fruita del temps	<b>8</b> Arròs amb salsa de tomàquet Trita de patata i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	<b>9</b> Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta tendra amb patata Trita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>15</b> Sopa de brou amb arròs Salmó al forn amb verdures i guarnició de puré de patata Fruita del temps	<b>16</b> Mongetes blanques amb picada d'all i julivert Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>19</b> Arròs amb calamars Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>20</b> Crema de llegums Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>21</b> Trinxat de col i patata Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	<b>22</b> Escudella barrejada Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>23</b> Llacets amb salsa de tomàquet Seitan arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre ECO
<b>26</b> Llenties estofades amb hortalisses Trita francesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>27</b> Arròs amb verdures Rap a la marinera Fruita del temps	<b>28</b> Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	<b>29</b> Tallarines al pesto Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>30</b> <b>Àpat de Castanyada</b> Puré de carbassa i pastanaga Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic

## 16/10 DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

La finalitat del Dia Mundial de l'Alimentació, proclamat l'any 1979 per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO), és augmentar la consciència de la població sobre el problema alimentari mundial i enfortir la solidaritat en la lluita contra la fam, la desnutrició i la pobresa. Totes les persones involucrades en la nostra cadena alimentària juguen un paper molt i molt important per a garantir la disponibilitat d'aliments nutritius... **!! això, també t'inclou a tu!**

Ara, més que mai, necessitem no baixar la guàrdia per a poder aconseguir entre tots que l'any 2030 s'assoleixin els **Objectius de Desenvolupament Sostenible**



### 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.

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

**Llenties estofades amb xoriço:** llentia, xoriço, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, 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.

**Espirals amb verdures:** espirals, xampinyons, pastanaga, carbassó, ceba all i oli d'oliva.

**Arròs amb calamars:** arròs, calamar, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Arròs amb verduretes:** arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Sopa de brou amb arròs:** brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i arròs.

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

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

**Amanida completa amb formatge fresc i poma:** enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, poma, sal i oli d'oliva.

**Calamars guisats amb patates i pèsols:** calamar, patata, pèsol, picada d'all i julivert, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Rap a la marinera:** rap, fumet de peix (sopa de peix, tomàquet, lluç, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva), fècula de blat de moro, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Pollastre al curri:** pollastre, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, cúrcuma, comí, pebre, lleure, clau, fonoll, sal i oli d'oliva.

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

**A la xinesa:** ceba, mel, salsa de soja, mostassa, sal i pebre negre molt.

**Al pesto:** formatge rallat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Si voleu passar a l'acció, visiteu la pàgina de la FAO  
<http://www.fao.org/world-food-day/take-action/es/>