

# Menú escola Rossend Montané

## SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>FESTA</b>	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Truita de pernil amb guarnició de pastanaga i olives Préssec en almívar	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i amanida d'enciam i cogombre logurt natural	Amanida de tomàquet, tonyina i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Crema de pastanaga Daus de porc amb salsa de pinya i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la romana i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Espaguetis integrals a la italiana Truita de carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Puré de verdures Lluç a la llauna i amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	Arròs tres delícies Peix blanc fresc amb salsa verda i amanida d'enciam i germinats Gelats	Coliflor amb patata Pollastre guisat amb hortalisses Fruita del temps
<b>30</b>				
Crema de pastanaga i patata Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps			<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>	<b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</b>

## Benvinguts al curs 19-20!!

Després d'uns dies de vacances iniciem amb molta il·lusió el nou curs 19-20, des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a tots a gaudir, i sobretot, participar del temps del migdia a l'escola.

**PARTICIPA!**

### 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.

**Cigró saltejats amb verdures:** 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> VACANCES	<b>3</b> VACANCES	<b>4</b> VACANCES	<b>5</b> VACANCES	<b>6</b> VACANCES
<b>9</b> VACANCES	<b>10</b> VACANCES	<b>11</b> FESTA	<b>12</b> Amanida de lleties Pollastre a la planxa amb guarnició d'albergínia Fruita del temps	<b>13</b> Arròs al curri Bacallà a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>16</b> Macarrons a la napolitana Sèpia a la planxa amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	<b>17</b> Arròs amb verdures Salmó al forn amb amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	<b>18</b> Hummus de cigrons Conill rostit i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>19</b> Cuscús amb verdures Truita d'espínacs amb guarnició de tomàquet i cogombre Fruita del temps	<b>20</b> Mongetes blanques amb oli Salsitxes de pollastre amb samfaina Fruita del temps
<b>23</b> Espínacs amb patata Palometa al forn amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	<b>24</b> Cuscús amb verdures Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	<b>25</b> Amanida alemanya de patata Truita de tonyina i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>26</b> Pèsols saltejats amb allèl Gall dindi a la planxa i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	<b>27</b> Sopa de brou amb fideus Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
<b>30</b> Arròs amb salsa de tomàquet Fogoner a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps				