

Menú escola Rossend Montané

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 (Adaptació P3 - Puré de verdures) Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Crema de pastanaga i patata Daus de porc amb salsa de pinya i guarnició de patata al caliu (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
Puré de verdures Truita de carbassó i patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espaguetis integrals a la italiana Bacallà 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
28	29	30		
Crema de pastanaga i patata Salsitxes de porc a la planxa i amanida d'enciam i cogombre logurt natural sense sucre ECO	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs amb verdures Calamars guisats amb patates i pèsols 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.

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	1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES	4 VACANCES
7 VACANCES	8 VACANCES	9 VACANCES	10 VACANCES	11 DIADA
14 Espirals amb tomàquet fresc, formatge fresc i alfàbrega Bistec de vedella a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	15 Gaspatxo de síndria Rogers al forn amb patata al caliu Fruita del temps	16 Sopa de brou vegetal i arròs Truita de patates i guarnició d'enciam logurt natural	17 Amanida de quinoa Verat a la planxa i guarnició d'enciam i brots de soja Fruita del temps	18 Vichissoise Torrada d'escalivada amb ou escalfat Fruita del temps
21 "Gnocchi" de carbassa i patata al pesto Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	22 Amanida d'arròs Llonza de porc al forn amb mica de mel i romaní Fruita del temps	23 Tallarines amb verduretes i salsa de soja Calamar a la planxa i amanida d'enciam i nous Fruita del temps	24 Bledes amb patata Conill a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	25 <i>Salmorejo</i> Pizza de cavalla logurt natural
28 Blat sarraí amb verduretes saltejades Maires a la planxa i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	29 Mongeta tendra amb patata Gall dindi arrebossat i guarnició d'escalivada Fruita del temps	30 Amanida de patata Albergínia farcida i amanida d'enciam logurt natural	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.