

Menú escola Rossend Montané

OCTUBRE



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>	<p>Mongetes blanques 1 estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>2 Arròs amb verdures Calamars guisats amb patates i pèsols Fruita del temps</p>	<p>3 Espinacs amb patata Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>4 Sopa de brou amb pistons Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps</p>
<p>7 Llenties estofades amb xoriç Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>8 Espirals amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps</p>	<p>9 Amanida completa amb formatge fresc i poma Canelons de carn gratinats Fruita del temps</p>	<p>10 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p>11 Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps</p>
<p>14 Puré de verdures Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps</p>	<p>15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps</p>	<p>16 Mongeta tendra amb patata Truita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural</p>	<p>17 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps</p>	<p>18 Cigrons amb oli Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p>21 Arròs amb calamars Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>22 Escudella barrejada Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>23 Trinxat de col i patata Abadejo amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>24 Llenties estofades amb hortalisses Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>25 Llacets amb salsa de tomàquet Gall dindi empanat i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural</p>
<p>28 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre al forn a les fines herbes i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>29 Arròs amb verdures Rap a la marinera Fruita del temps</p>	<p>30 Tallarines al pesto Truita de tonyina i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>31 Àpat de La Castanyada Puré de carbassa i pastanaga Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</p>

Dia de l'Alimentació

El 16 d'octubre de 1945, 42 països van prendre la iniciativa a Quebec (Canadà) amb la finalitat de crear la Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i la Agricultura (FAO), donant així un pas important en la lluita contra la fam i la malnutrició.

Els objectius del **Dia Mundial de l'Alimentació** són:

- Estimular una major atenció a la producció agrícola en tots els països i un major esforç nacional, bilateral, multilateral i no governamental cap aquesta finalitat.
- Estimular la cooperació econòmica i tècnica entre països en desenvolupament.
- Promoure la participació de les poblacions rurals, especialment de les dones i dels grups menys privilegiats, en les decisions i activitats que afecten a les seves condicions de vida.
- Augmentar la consciència pública de la naturalesa i el problema de la fam en el món.
- Promoure la transferència de tecnologies al món en desenvolupament.
- Fomentar encara més el sentit de solidaritat nacional i internacional en la lluita contra la fam, la malnutrició i la pobresa i senyalar l'atenció als èxits aconseguits en matèria de desenvolupament alimentari i agrícola.



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.

Cous-cous amb verdures: cous-cous, ceba, carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet, brou vegetal, pansa, margarina, api, nap 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 verdures: arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

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

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 mòlt.

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

Font: <http://www.fao.org/world-food-day/home/es/>

Imatge: <https://es.dreamstime.com/fotos-de-archivo-coraz%C3%B3n-de-frutas-y-verdura-image19353213>