

Benvinguts!



				12
<p>Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera *PI</p>				
803,4	81,8	35,2	46,1	

				13
<p>Cigrons guisats amb espinacs (ceba, tomàquet i espinacs) Salsitxes de gall d'indi a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural *Fageda</p>				
803,4	81,8	35,2	37,8	

				14
<p>Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta, pèsols) Bistec de pollastre Amb salsa de taronja i ceba Mandarina *PI</p>				
693,2	53,8	45,5	33,0	

				17
<p>Llenties estofades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet, pebrot) Patates amb tomàquet al forn Mezclum d'enciams Mandarina *PI</p>				
674,0	85,0	24,6	25,1	

				18
<p>Arròs amb salsa de tomàquet i orenga Truita francesa Enciam, brots de soja i olives logurt natural *Fageda</p>				
707,5	82,1	22,4	32,5	

				19
<p>Crema de bròquil, patata i ceba Daus de gall d'indi estofats amb xampinyons Poma *PI</p>				
624,3	53,9	31,0	31,5	

				20
<p>Macarrons a la bolonyesa Croquetes de pernil Enciam, pinya i pipes Gelat</p>				
842,8	84,7	44,2	36,5	

				21
<p>Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i ou dur Plàtan</p>				
616,2	60,8	26,0	32,4	

				24
<p>Espagueti amb salsa de tomàquet i carbassó Salmó al forn amb ceba i mel Enciam, soja i daus de formatge fresc logurt natural *Fageda</p>				
702,3	98,2	25,5	24,6	

				25
<p>Crema de carbassa i pastanaga amb picatostes Pizza de verdures Enciam, tomàquet i olives Poma *PI</p>				
619,9	77,4	36,2	18,8	

				26
<p>Mongeta blanca guisada Carn magra de porc al forn Enciam i tomàquet Kiwi</p>				
545,7	46,6	29,7	27,6	

				27
<p>Trinxat de carbassó i patata Ous gratinats amb beixamel Enciam, cogombre i pastanaga Mandarina *PI</p>				
601,7	84,3	27,9	17,2	

				28
<p>Arròs caldós amb verdures Pinxo de gall d'indi adobat Enciam, cogombre i pastanaga Pera *PI</p>				
636,3	60,0	24,6	33,4	

*Tots els menús van acompanyats amb aigua i pa produït a la comarca

* EN VERD EL DIA DE PROTEÏNA VEGETAL

* EN BLAU PRODUCTE ECOLÒGIC

* EN TARONJA PRODUCTE DE PRODUCCIÓ INTEGRADA

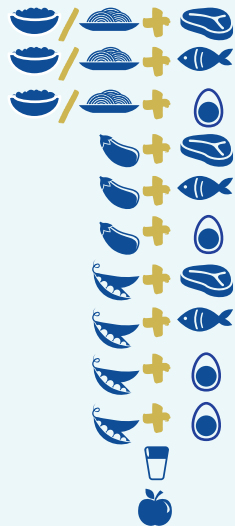
D'acord amb el reglament (UE) 1169/20111 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



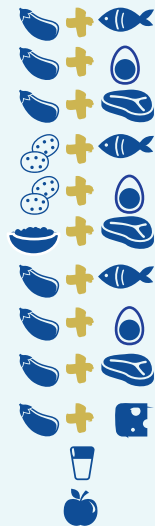
recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Nou curs amb energia renovada

Arrenca el curs i hem de mantenir-nos en forma, amb vitalitat i preservant totes les vitamines que hem acumulat durant les vacances d'estiu.

Dieta saludable amb productes de temporada:

Aprofita les fruites com les prunes, els últims préssecs, melons i síndries. Gaudirem del primer raïm i de bones pomes. També ens delectarem amb els pebrots, les albergínies, els carbassons, els cogombres i el fonoll.

Algunes receptes de temporada:

Escalivada

www.lacuinadesempre.cat/2016/04/amanida-descalivada

Truita d'espinacs

www.lacuinadesempre.cat/2011/12/truita-despinacs

Tradicions i festes per celebrar en família:

Aquest mes podem continuar gaudint amb les festes majors i les fires de la verema, amb demostracions gastronòmiques de productes de la nostra terra.

Algunes de les nostres festivitats més destacades:

Festes de Santa Tecla (23 de setembre)

Festes de la Mercè (24 de setembre)

Festes de la Misericòrdia (25 de setembre)

10 mesos causes



Estimar és l'única solució

Dos no es barallen si un no vol.
Davant els conflictes sempre es pot trobar
la mediació i el consens...
només t'ho has de proposar.



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K	Energia (kcal)	P	Proteïna
H	Hidrats de carboni	L	Lípids