

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

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
Espirals amb salsa de xampinyons i tomàquet Filet de lluç al forn amb ceba i poma Plàtan		Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella Enciam, blat de moro i soja Pera *PI		Arròs 3 delícies Pit de gall d'indi a l'allet Enciam, olives i pastanaga logurt Ecològic Nadolç		Crema de carbassó i porro amb rostes Trita de patata i ceba i assortit de bolets Poma *PI		Cigrons guisats amb verdures Salsitxes Viena vegetarianes Tomàquet, enciam i olives Mandarina *PI	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Crema d'hortalisses (Carbassó, ceba, pastanaga) Pollastre rostit amb pinya Enciam, cogombre i xerrys Pera *PI		Llenties amb verdures Trita de pernil dolç i formatge Enciam, tomàquet i olives Mandarina *PI		Fideus a la cassola amb verdures i cigrons Patates amb tomàquet gratinades Poma *PI		Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de rostit olives i pipes logurt natural *Fageda		FESTIU	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Mongetes estofades amb verdures Varetes de verdures Enciam, cogombre i pastanaga Plàtan		Rissoto de bolets (Arròs, ceba, barreja de bolets, formatge) Pit de pollastre al forn amb salsa de ceba Enciam, blat de moro i olives Poma *PI		Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb samfaina Enciam, tomàquet i soja Mandarina *PI		Crema de carbassó i porros amb rostes Guisat de gall d'indi amb xampinyons Pera *PI		Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga Trita de patata i tonyina Enciam, cogombre i espàrrecs logurt natural *Fageda	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Trita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Poma *PI		Crema de patata i pastanaga Cuixetes de pollastre al forn Enciam, cogombre i pipes Plàtan		Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Bacallà a la llaua Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera *PI		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		Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta, pèsols) Bistec de pollastre Amb salsa de taronja i ceba Mandarina *PI	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	DIMECRES	31	DIJOUS	32	DIVENDRES	33
Llenties estofades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet, pebrot) Patates amb tomàquet al forn Mezclum d'enciams Mandarina *PI		Arròs amb salsa de tomàquet i orenga Trita francesa Enciam, brots de soja i olives logurt natural *Fageda		Dinar de Castanyada Espaguettis amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç amb lliç de ceba i bolets Moniato al forn amb canyella					

* EN VERD EL DIA DE PROTEÏNA VEGETAL

* EN BLAU PRODUCTE ECOLÒGIC

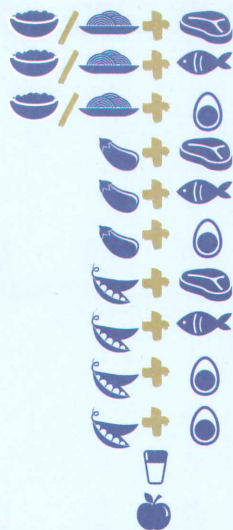
* EN TARONJA PRODUCTE DE PRODUCCIÓ INTEGRADA

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.

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

Una tardor plena d'energia

La tardor, igual que la resta de l'any, és una època on és molt important mantenir una dieta saludable i aprofitar al màxim els avantatges dels productes de temporada.

Ens preparem per a l'hivern:

Els productes gastronòmics de la temporada són els bolets, les castanyes i les carbasses, les magranes, els productes de la verema i l'aviram, l'oli, l'all, les patates, el formatge i els llegums...

Algunes receptes de temporada:

Llom de bacallà al forn sobre salsa de ceps amb cloïsses i trompetes de la mort

www.lacuinadesempre.cat/2014/01/llom-de-bacalla-al-forn-sobre-salsa_3

Tradicions i festes per celebrar en família:

Aquesta estació és l'època en què es cullen dos dels productes del bosc: les castanyes i els bolets. Us recomanem la web www.bolets.com on podreu trobar tots els indrets de Catalunya on collir bolets, previsió del temps, com conservar-los, etc.

Algunes de les nostres festivitats més destacades:

Festes de Santa Teresa (15 d'octubre)

Festes de Sant Lluç (18 d'octubre)

Festes de Sant Narcís (29 d'octubre)

10 mesos causes



Tu ets el que menges i el que beus

Cuida la teva alimentació... és la base del teu creixement sa i del teu futur, per tenir un cos fort i una ment equilibrada.



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