



Un bon curs comença amb un bon somriure!



DII. 11	Dm. 12	Dc. 13	Dj. 14	Dv. 15
<p><b>FESTA</b></p>	<p>ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE VERDURES <b>ECO</b></p> <p><i>(pasta ECO-INTEGRAL, verdures)</i></p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ <b>AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(amanida verda) ECO</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p>"GAZPATXO" <b>ECO</b> "Receptari cuina Andalusssa"</p> <p><i>(sopa freda de hortalisses i daus de pa torrat)</i></p> <p>ARRÒS DE MONTANYA <b>ECO</b></p> <p><i>(arròs ECO, carns mixtes)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p>PATATA I VERDURA <b>ECO</b></p> <p><i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>PEIX FRESC AL FORN AMB SALSÀ MEDITERRÀNEA I <b>AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(pastanaga, col llombarda)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>	<p>"VICHYSOICE" <b>ECO</b> "Receptari cuina Francesa"</p> <p><i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>PEIX FRESC DE TEMPORADA AL FORN AMB PATATES</p> <p><b>FRUITA</b></p>
	<p>DII. 18</p> <p>ENSALADILLA RUSSA <b>ECO</b></p> <p><i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>ALETES DE POLLASTRE ADOBADES I <b>AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, tomàquet)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p>Dm. 19</p> <p>CREMA FREDA DE LLEGUMS I VERDURES <b>ECO</b> AL PARMESÀ</p> <p><i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>FIDEUÀ AMB BROU DE PEIX FRESC I <b>AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>	<p>Dc. 20</p> <p>"AMANIDA ALEMANYA" "Receptari cuina Alemanya" (adaptada)</p> <p><i>(patates, ous, cogombres, gall d'indi, salsa)</i></p> <p>HAMBURGUESA I <b>AMANIDA ECO</b> AMB TASTET DE <b>FRUITA</b></p> <p><i>(carn mixta)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p>Dj. 21</p> <p>ARRÒS D'ESTIU <b>ECO</b></p> <p><i>(arròs, pastanaga, xampinyons, ceba, olives, salsa de soja)</i></p> <p>PEIX FRESC AL FORN I <b>AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, tomàquet, cogombre)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>
<p>DII. 25</p> <p>AMANIDA D'ARRÒS I <b>ECO</b></p> <p><i>(arròs, blat de moro, pèsols, pebrot vermell, olives)</i></p> <p>CANELONS DE POLLASTRE CASOLANS I <b>AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, cogombre)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p>Dm. 26</p> <p>LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES <b>ECO</b></p> <p><i>(llenties, hortalisses)</i></p> <p>OUS REMANATS AMB TONYINA I <b>AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, col llombarda)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p>Dc. 27</p> <p>"GAZPATXO" <b>ECO</b></p> <p><i>(sopa freda de hortalisses i daus de pa torrat)</i></p> <p>PIZZES VARIADES</p> <p><i>(verdurettes, tonyina, pernil dolç)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p>Dj. 28</p> <p>PATATA I VERDURA <b>ECO</b></p> <p><i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>POLLASTRE A L'AJILLO I BASTONETS DE PASTANAGA</p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p>Dv. 29</p> <p>ESPIRALS AL PESTO "ROSSO" <b>ECO</b></p> <p><i>(tomàquet, all, oli oliva, alfabrega, formatge, fruits secs)</i></p> <p>PEIX FRESC AL FORN I <b>AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, tomàquet)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>
<p><b>Menús revisats per la nostra Nutricionista: BERTA SAURA Col·legiada nº CAT001156</b></p>				

**ELS NOSTRES MENÚS S'ELABOREN AMB:**

Verdures i fruites de temporada, ecològiques i de proximitat de La Piotxa i Can Pere.

Llegums, arròs i pasta ecològics e integrals. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani i Cantàbric.

Pa variat acabat de fer i salses elaborades a la nostra cuina. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills? Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"



## SOPARS SETEMBRE 2023



### CONSELL DIETÈTIC:

Per a complementar el menú escolar, aquests són els sopars que us proposa la nostra nutricionista.

		Dc. 6 LLEGUM PEIX AMANIDA IOGURT	Dj. 7 ARRÒS VERDURA OU FRUITA	Dv. 8 AMANIDA QUINOA POLLASTRE IOGURT
Dil. 11  <b>FESTA</b>	Dm. 12 CREMA POLLASTRE AMANIDA FRUITA	Dc. 13 LLEGUM VERDURA OU IOGURT	Dj. 14 AMANIDA PASTA VEDELLA FRUITA	Dv. 15 LLEGUM AMANIDA PEIX IOGURT
Dil. 18 ARRÒS VERDURA OU IOGURT	Dm. 19 VERDURA PATATA POLLASTRE FRUITA	Dc. 20 AMANIDA LLEGUM PEIX IOGURT	Dj. 21 VERDURA PATATA PORC FRUITA	Dv. 22 MILL VERDURA PEIX FRUITA
Dil. 25 VERDURA PATATA PEIX FRUITA	Dm. 26 ARRÒS AMANIDA VEDELLA IOGURT	Dc. 27 VERDURA LLEGUM PEIX FRUITA	Dj. 28 AMANIDA QUINOA OU IOGURT	Dv. 29 VERDURA PATATA PORC FRUITA

Les fruites i les verdures del mes, depenent de la producció dels nostres pagesos col·laboradors seran:

MELÓ, SINDRIA, RAÏM, POMA, PRUNA, PRÈSSEC, PERA, NECTARINA, KIWI ••• BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, CARBASSÓ, PEBROT, ALBERGÍNIA, COGOMBRE, AMANIDES, HERBES CALDO I LLEGUM: TOT ECOLOGIC I DE PROXIMITAT.  
PLATÀN (de Canàries) ••• PASTA I CEREALS ECOLOGICS I INTEGRALS



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"