

CURS 2014-2015

AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. PEIX FRESC.

Fruita de temporada: préssec i nectarines, Raïm, Síndria, Meló, poma, pera...

Tots els plats es poden acompanyar amb llesques de pa blanc o integral. Tots els nens i nenes tindran una gerra d'aigua per beure a la taula.

Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador trucant a la

Coordinadora: Neus 938483226

DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>- Cereal: Espaguetis integrals i blancs, amb salsa de ceba i tomàquet natural amb verdures.</p> <p>- Ous durs eco amb amanida d'enciam, tonyina i pastanaga ratllada.</p> <p>Polo</p>	<p>-Plat únic: Amanida d'enciam i tomàquet de l'hort amb salseta d'alfàbrega. Botifarra i seques amb cansalada, sofregides amb all de l'hort.</p> <p>logurt de llet d'ovella amb mermelada feta a la cuina de l'Escola.</p>	<p>- Sopa de verdures amb proteïna vegetal (seitán) i fideus.</p> <p>-Gall d'indi al grill amb tomàquet de l'hort i orenga.</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>-Amanida variada amb enciam i tomàquets Xerris de l'hort.</p> <p>- Paella de peix fresc (calamars, sípia, musclos...) amb verdures del temps.</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>- Amanida variada (enciam i tomàquet de l'hort, tonyina, olives i pastanaga ratllats) amb Gomassi de sèsam.</p> <p>- Bistecs de seitán arrebossats amb farina de blat de moro acompanyats amb "quicos". Amb carbassó i esbargínia a la planxa.</p> <p>Fruita de temporada</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>- Plat únic: Amanida de patata nova amb tonyina, ou dur, olives.... I pinxitos de gall d'indi.</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>- Amanida d'Estiu amb búlgur.</p> <p>- Llom a la planxa amb carbassó a la planxa. Tast de ceba i api a la vinagreta.</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>- Llentia tèbia a la vinagreta de verdures.</p> <p>- arròs integral amb trinxat vegetal (proteïna vegetal) i salsa de tomàquet natural.</p> <p>logurt de llet d'ovella amb mermelada feta a l'escola.</p>	<p>- Amanida d'estiu amb mill.</p> <p>- Bacallà al forn amb crema de formatges i pastanaga ratllada.</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>- Crema de carbassó, porro i ceba amb "picatostes".</p> <p>- Salsitxes de porc amb crispetes fetes a l'Escola.</p> <p>Fruita de temporada</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p>-Mill i quinoa amb tomàquet natural i formatge ratllat</p> <p>-Pollastre a la planxa. Enciam i olives.</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>- Humus de cigrons amb sèsam i torradeta. Enciam.</p> <p>- Arròs integral saltat amb verdures i xampinyons.</p> <p>logurt de llet d'ovella amb sucre moreno.</p>			

