

## MENÚ ESCOLA JOSEP TARRADELLAS

SETEMBRE 2020

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE  
ECOLÒGIC

3

14 AL 18 SETEMBRE

**DILLUNS**

AMANIDA DE PASTA (olives, tomàquet, pebrot vermell i tonyina)

BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura al forn  
Truita de pernil dolç  
Fruita

**DIMARTS**

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA

SALSITXES DE PORC AL FORN AMB CEBA I LLOSER

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura al vapor  
Peix a la planxa amb orenga  
Iogurt

**DIMECRES**

ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA

\*\* PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I OLIVES

PA I IOGURT

Sopa minestrone amb pasta  
Gall dindi planxa marinat amb soja  
Fruita

**DIJOUS**

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA

TRUITA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida russa  
Peix a la planxa  
Fruita

**DIVENDRES**

CREMA TÈBIA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

POLLASTRE ROSTIT AMB SUQUET I TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Escalivada al forn  
Remenat d'ou amb torrada integral  
Fruita

4

21 AL 25 SETEMBRE

**DILLUNS**

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura la forn  
Peix al forn amb lliit de patata  
Iogurt

**DIMARTS**

MINISTRA DE VERDURES DE TEMPORADA

ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB CEBA I XAMPINYONS

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Crema de carbassó  
Truita francesa i tomàquet amanit  
Fruita

**DIMECRES**

AMANIDA DE PATATA (ceba tendre, tomàquet, pastanaga, pebrot i olives)

POLLASTRE ECO A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM AMBPASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT

Arròs 3 delícies  
Peix al papillote  
Fruita

**DIJOUS**

FIDEUÀ DE PEIX MARINERA (sípia, gambes, musclos i allioli)

TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA RATLLADA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Saltat de verdures  
Pollastre al forn a la llimona  
Fruita

**DIVENDRES**

AMANIDA DE LLENTIES (carbassó, pastanaga i pebrot vermell)

CAÇÓ ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida  
Torrades amb pernil i formatge  
Fruita

5

28 AL 30 SETEMBRE

1 I 2 OCTUBRE

**DILLUNS**

FESTES DEL PRAT

**DIMARTS**

ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB GALL DINDI

REMENAT D'OU I XAMPINYONS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura al vapor  
Peix a l'andalusa  
Fruita

**DIMECRES**

EMPEDRAT DE MONGETES (ceba tendre, tomàquet, cogombre, pebrot i olives)

HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

PA I IOGURT

Amanida d'arròs  
Ous a la planxa  
Fruita

**DIJOUS**

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA I OLI D'OLIVA

GALL DINDI ESTOFAT AMB BOLETS

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Crema de carbassó  
Peix a la planxa  
Fruita

**DIVENDRES**

ARRÒS AMB SAMFAINA I SÍPIA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida de tomàquet  
Aletes de pollastre al forn  
Fruita

Els làctics són productes de La Fageda  
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics  
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques  
La sal és de producció ecològica  
L'oli de oliva és de producció ecològica

FRUITES DE TEMPORADA:  
PRÉSSEC, NECTARINA, MELÓ, POMA, RAÏM, PRUNA I PERA  
VERDURES DE TEMPORADA:  
CARBASSÓ, PEBROT VERMELL, ALBERGÍNIA, MONGETA TENDRA, TOMÀQUET, PASTANAGA, ENCIAM IREMOLATXA

Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica  
Dos cops al mes el peix serà de proximitat  
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica  
Tots els aliments arrebossats són d'elaboració casolana  
Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA

SEITÓ  
SARDINA  
VERAT  
LLUCET

\*\* Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.  
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE  
ECOLÒGIC

2

5 AL 9 OCTUBRE

**AMANIDA DE PASTA**  
(olives, tomàquet, pebrot vermell i tonyina)  
**LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Gaspatxo  
Remenat d'ou amb gambetes  
Fruita

**DIMARTS**

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA**  
**SALSITXES DE PORC AL FORN AMB CEBA I LLORE**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida de pasta integral  
Sípia a la planxa  
Fruita

**DIMECRES**

**ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA**  
**\*\* PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I OLIVES**  
PA I IOGURT

Verdura a la planxa  
Ous durs amb tonyina  
Fruita

**DIJOUS**

**CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES DE TEMPORADA**  
**TRUITA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Crema de verdura  
Peix forn amb herbes aromàtiques  
Fruita

**DIVENDRES**

**CREMA TÈBIA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS**  
**POLLASTRE ROSTIT AMB SUQUET I TOMÀQUET AMANIT**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida de brots  
Pizza amb tonyina  
Fruita

3

12 AL 15 OCTUBRE

8 AL 11 GENER

**DILLUNS**

**FESTIU**

**DIMARTS**

**ARRÒS 3 DELÍCIES**  
**BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura al forn  
Truita de carbassó  
Fruita

**DIMECRES**

**CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA AMB CROSTONS**  
**POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE**  
PA I IOGURT

Cous cous  
Peix a la planxa amb orenga  
Fruita

**DIJOUS**

**LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA**  
**REMENAT DE CARBASSÓ I PORRO AMB PASTANAGA RATLLADA**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura saltades amb soja  
Gall dindi al forn  
Fruita

**DIVENDRES**

**ESPIRALS MARCIANS**  
**\*\* PEIX DE PROXIMITAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Crema de verdura  
Ous passats per aigua  
Fruita

4

19 AL 23 OCTUBRE

**DILLUNS**

**ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA**  
**CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Sopa amb fideus  
Aletes de pollastre marinades  
Iogurt

**DIMARTS**

**MINESTRA DE VERDURES DE TEMPORADA**  
**ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB CEBA I XAMPINYONS**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Crema de carbassa  
Peix al forn  
Fruita

**DIMECRES**

**AMANIDA DE PATATA**  
(ceba tendre, tomàquet, pastanaga, pebrot i olives)  
**POLLASTRE ECO A L'ALLET AMB XAMPINYONS I PATATES FREGIDES**  
PA I IOGURT

Verdura al forn  
Remenat d'ou amb pernil  
Fruita

**DIJOUS**

**FIDEUÀ DE PEIX MARINERA** (sípia, gambes, musclos i allíoli)  
**TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA RATLLADA**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Cous cous  
Peix a la papillote  
Fruita

**DIVENDRES**

**AMANIDA DE LLENTIES**  
(carbassó, pastanaga i pebrot vermell)  
**CAÇÓ ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida verda  
Torrades amb pernil i formatge  
Fruita

5

26 AL 30 OCTUBRE

**DILLUNS**

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB GALL DINDI**  
**REMENAT D'OU I XAMPINYONS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida grega  
Peix a l'andalusa  
Fruita

**DIMARTS**

**EMPEDRAT DE MONGETES**  
(ceba tendre, tomàquet, cogombre, pebrot i olives)  
**HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura al vapor  
Truita d'albergínia  
Fruita

**DIMECRES**

**VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA I OLI D'OLIVA**  
**GALL DINDI ESTOFAT AMB BOLETS**  
PA I IOGURT

Arròs integral  
Peix planxa  
Fruita

**DIJOUS**

**ARRÒS AMB SAMFAINA I SÍPIA**  
**LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA**  
PA I FRUITA DE TEMPORADA

Sopa amb fideus  
Gall dindi a la planxa  
Iogurt

**DIVENDRES**

**MENÚ SORPRESA**

Amanida de tomàquet  
Quiche al forn  
Fruita



Els làctics són productes de La Fageda  
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics  
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques  
La sal és de producció ecològica  
L'oli de oliva és de producció ecològica

**FRUTES DE TEMPORADA:**  
PRÉSSEC, NECTARINA, MELÓ, POMA, RAÏM, PRUNA I PERA  
**VERDURES DE TEMPORADA:**  
CARBASSÓ, PEBROT VERMELL, ALBERGÍNIA, MONGETA TENDRA, TOMÀQUET, PASTANAGA, ENCIAM I REMOLATXA

Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica  
Dos cops al mes el peix serà de proximitat  
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica  
Tots els aliments arrebossats són d'elaboració casolana  
Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat

**PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA**  
SEITÓ  
SARDINA  
VERAT  
LLUCET  
**\*\* Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.**  
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.

