

MES: Octubre 2022



www.mengemdaquiosonallucanes.cat

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn Macarrons a la bolonyesa vegetal Pera	Empedrat (de cigrons) Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Mandarina	Brou de verdures amb galets Pollastre al forn amb verduretes Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Caqui	Arròs integral amb salsa de remolatxa i tomàquet Crema de mongeta seca i espinacs amb bastonets d'albergínia i carbassó Iogurt natural amb trossets de fruita de temporada	Amanida russa amb ou dur, tonyina i olives verdes (maionesa opcional) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Poma
10	Amanida d'arròs amb tomàquet verd, olives, blat de moro i pèsols Gall dindi guisat a la jardinera Pera	Tallarines campestres amb formatge ratllat Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	Festiu	Crema de pastanaga amb rostes de pa al forn Hamburguesa de vedella a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i api Mandarina	Mongetes seques i patata amb mongeta tendra Peix fresc de Mercat Verdures saltades Poma
17	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja Pera	Bròquil i pastanagues amb patata Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Iogurt natural granel	Llenties estofades amb arròs Trita d'espinacs Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn Cuscús amb cigrons i verdures d'hivern Plàtan	Espaguetis saltats amb verdures d'hivern amb fruita seca (picada) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Poma
24	Arròs integral amb bolets Llenties estofades amb verduretes d'hivern Plàtan	Cigrons bullits amb oli d'oliva Trita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Poma	Col amb patata Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Raim	Patata amb bledes i pastanaga Pilotilles amb tela i pèsols Pera	Fideus a la cassola Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres de tardor
31	Espinacs amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal Poma				

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòlera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Organitza:

Amb el suport de:

Menú elaborat amb l'assessorament de:

