

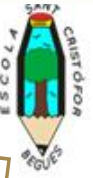


octubre 2018



La Pertinença

Amb el llibre de **La volta al món en 80 dies**, arribarem a Egipte amb un tren i vaixell de vapor. El menjador s'omplirà de piràmides, monuments funeraris on s'enterraven els faraons, i els símbols que en elles estaven representats. Pels més petits durant tot el trimestre gaudirem de molts contes inspirats en l'antic Egipte i ens encantarà descobrir que en aquella època vetllàven per la sostenibilitat, perquè ja utilitzaven papirs reciclats. Jugarem a jocs de relaxació i farem un taller de dansa del ventre. Celebrarem una gran festa de la **Castanyada** amb el gat com a protagonista, l'animal preferit dels faraons, que per nosaltres és "merremeu torra castanyes"; on gaudirem del dolç postra dels panellets, desenvolupant el valor de la pertinença i el gust pel bon menjar.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Kcal:605 HC:66 Lip:29 Prot:20 Amanida d'enciams, blat de moro pastanaga i poma Canelons de l'àvia Fruita del temps	2 Kcal:727 HC:74 Lip:34 Prot:31 Fesols estofats Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	3 Kcal:558 HC:73 Lip:14 Prot:34 Puré de verdures amb blat sarraí Pollastre a l'allada amb patates fregides i amanida logurt artesà	4 Kcal:625 HC:68 Lip:24 Prot:34 Arròs amb sofregit casolà de tomàquet Peix fresc amb amanida Fruita del temps	5 Kcal:731 HC:78 Lip:24 Prot:50 Mongeta tendra i patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps
8 Kcal:605 HC:56 Lip:26 Prot:36 Arròs amb verdures i quinoa Trita de pernil dolç amb amanida Fruita del temps	9 Kcal:594 HC:75 Lip:19 Prot:30 Sopa de galets Rodó de gall d'indi amb puré de moniato Fruita del temps	10 Kcal:646 HC:51 Lip:37 Prot:27 Macarrons gratinats Peix fresc amb amanida Fruita del temps	11 Kcal:704 HC:79 Lip:26 Prot:37 Amanida de tomàquet, formatge fresc i olives negres Cigrons amb arròs integral Fruita del temps	12 FESTA
15 Dia Mundial de l'Alimentac Humus amb bastonets de pastanaga Arròs de muntanya Macedònia de fruita	16 Kcal:582 HC:61 Lip:26 Prot:25 Sopa de brou i pistons Tiretes de pollastre arrebossat casolà amb amanida logurt artesà	17 Kcal:629 HC:67 Lip:25 Prot:33 Llenties amb quinoa Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	18 Kcal:640 HC:77 Lip:24 Prot:29 Espaguetis amb salsa salsa de xampinyons Peix fresc amb amanida Fruita del temps	19 Kcal:558 HC:73 Lip:14 Prot:34 Mongeta tendra i patata Rostit de llom amb pebrot Fruita del temps
22 Kcal:691 HC:75 Lip:27 Prot:36 Fideuà de peix Trita de carbassó amb amanida logurt artesà	23 Kcal:578 HC:76 Lip:15 Prot:35 Coliflor, pastanaga i patata Pollastre a la farigola amb amanida Fruita del temps	24 Kcal:638 HC:93 Lip:18 Prot:26 Escudella Carn d'olla (col, pilota, cigrons...) Fruita del temps	25 Kcal:676 HC:64 Lip:27 Prot:45 Arròs amb sofregit casolà de tomàquet Peix fresc amb amanida Fruita del temps	26 Kcal:609 HC:71 Lip:19 Prot:36 Crema de llegum amb crostonets Estofat de gall d'indi amb verdures Fruita del temps
29 Kcal:646 HC:79 Lip:20 Prot:35 Tallarines saltejats amb verdura i salsa de soja Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	30 Kcal:703 HC:53 Lip:28 Prot:59 Llenties estofades Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	31 FESTA DE LA CASTANYADA Puré de carbassa i moniato Pernils de pollastre amb amanida Castanyes i panellets		



El nostre menú escolar està basat en una **cuina casolana i de qualitat**, una dieta mediterrània amb proveïdors propers, considerant la temporalitat dels aliments. Oferim durant tot el curs escolar: **productes ecològics i de proximitat** (pastes, arrossos, llegums, carns de porc i vedella, fruita, verdura, pa ...), **peix fresc** un cop a la setmana i **productes integrals** (arrossos, pastes, quinoa

i per equilibrar el sopar us proposem...

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Verdura Peix i patata Lacti	2 Pasta Porc i verdura Lacti	3 Pasta Peix i amanida Fruita	4 Amanida Ou i patata Lacti	5 Amanida Peix i arròs Lacti
8 Amanida Vedella i patata Lacti	9 Verdura Peix i amanida Lacti	10 Verdura Ou i patata Lacti	11 Verdura Au i patata Lacti	12 FESTA
15 Verdura Peix i patata Lacti	16 Verdura Peix i arròs Fruita	17 Pasta Vedella i amanida Lacti	18 Amanida Au i patata Lacti	19 Pasta Ou i amanida Lacti
22 Verdura Vedella i patata Fruita	23 Arròs Peix i amanida Lacti	24 Amanida Au i patata Lacti	25 Amanida Ou i patata Lacti	26 Pasta Peix i amanida Lacti
29 Verdura Au i patata Lacti	30 Verdura Ou i patata Lacti	31 Amanida Peix i arròs Fruita		