

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

# ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL ECOLÒGIC

4

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
Hamburguesa mixta amb xampinyons saltats i patata brava  
Fruita del temps i pa integral

Crema de verdures  
Salmó al papillot  
logurt

5

Fideus ecològics a la cassola amb pastanaga, carbassó i magra de porc  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

Sopa d'au  
Bistec a la planxa amb espàrrecs verds  
Natilles

6

Crema de bròquil  
Canelons de carn amb tomàquet  
Fruita del temps

Salmorejo amb pernil i ou dur  
Gall dindi a la planxa amb patata al forn  
logurt amb ametlles

7

Amanida de patata (patata, tonyina, pebrot i olives)  
Lluç enfarinat i fregit amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de gira-sol)  
logurt sostenible natural sense sucre

Panató  
Ous durs amb pisto de verdures  
Maduixes amb suc de taronja

8

Mongetes blanques ecològiques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps

Amanida de l'hort  
Burrito de vedella i verdures  
logurt

11

## FESTIU

12

## FESTIU

13

Macarrons integrals a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

Amanida verda  
Pinxos morunos amb patates  
logurt

14

Lenties ecològiques a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps

Espinacs amb beixamel  
Lluç a la planxa amb carxofes al vapor  
logurt

15

Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
Fruita del temps i pa integral

Amanida mixta  
Panini de bacó i formatge  
logurt amb fruits vermells

18

Amanida de pasta ecològica (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
Fruita del temps ecològica

Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda  
logurt

19

Mongetes blanques ecològiques a la marinera  
Gall dindi al ximurri amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps

Amanida de patata  
Seitons arrebossats  
logurt

20

Purè de carbassó amb formatge  
Cap de llom en salsa de verdures i patates fregides  
Fruita del temps i pa integral

Cabdells amb tonyina  
Pollastre a la planxa amb cuscús  
logurt

21

Arròs 3 delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
logurt sostenible natural sense sucre

Mongeta verda amb patata  
Ous remenats amb alls tendres i xampinyons  
Fruita del temps

22

Cigrons ecològics guisats amb bledes  
Contracuixa de pollastre a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

Amanida cèsar  
Pizza margarita  
Quèfir

25

Espaguetis ecològics a la carbonara de xampinyons (crema de llet, ceba i xampinyons)  
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

Crema de xampinyons  
Llom adobat amb pebrots  
logurt

26

Llenties ecològiques guisades amb arròs  
Ous remenats amb pernil dolç i formatge i amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

Cuscús amb verdures  
Orada al forn amb ceba i pastanaga  
logurt

27

Amanida alemanya (patata, Frankfurt, ceba i maionesa)  
Ales de pollastre amb salsa barbaçoa i cuscús  
Fruita del temps

Purè d'enciam  
Truita d'all tendres amb patates  
logurt amb fruita

28

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)  
Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
Fruita del temps i pa integral

Col a la gallega  
Crestes de tonyina amb patates  
Quèfir

29

## MENÚ CASTANYADA

Crema de carbassa amb crostons  
Estofat de vedella amb bolets  
Pastís de castanyada

## "Celebrem la Castanyada"

Les castanyes avisen que la tardor ha arribat. És hora de seure al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons!  
La tardor és aquí, el fred ha arribat i els dies s'han escurçat, la natura s'ha adornat i els arbres han perdut les fulles. Al matí, decorarem la classe amb dibuixos i gomets, que després penjarem per finestres i parets. Moniatos, ous i ametlles! Tot barrejat, molt barrejat, afegim sucre i està llest, ja tenim panellets!

MENÚ ESPECIAL INTEGRAL PA INTEGRAL DENOMINACIÓ D'ORIGEN PEIX FRESC NOVA RECEPTA PROTEINA VEGETAL ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA BENESTAR ANIMAL KM 0

Venda de proximitat

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar  
Empresa certificada ISO 9001, 14001 i 22000.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.