

Octubre 2014

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

Dilluns

6

Arròs a la cassola.
Hamburguesa de vedella a la planxa.
Enciam amanit amb cogombre i olives verdes.
Pera.

i per sopar...

Sopa d'estrelletes.
Broquetes de sípia i verdures.
logurt.

Dimarts

7

Tallarines Campestres.
Filet de lluç amb salsa de tomàquet.
Meló.

i per sopar...

Amanida d'enciam amb daus de formatge fresc, pipes de carbassa i orenga.
Filet de bou a la planxa amb patata al caliu.
logurt.

Dimecres

8

Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat.
Truita de formatge.
Enciam amanit amb pastanaga i olives negres.
logurt natural ensucrat.

i per sopar...

Lasanya de bacallà, gambes i espinacs.
Kiwi.

Dijous

9

Sopa de rap i lluç amb pistons.
Estofat de porc guisat a la jardinera.
Poma.

i per sopar...

Amanida de cogombre i pastanaga ratllada.
Arròs amb verdures i calamarsos amb picada d'ametlla.
logurt.

Divendres

10

Mongeta tendra amb patata.
Bastonets de pollastre arrebossats.
Enciam amanit amb tomàquet vermell i pastanaga.
Gelatina de maduixa

i per sopar...

Espàrrecs amb maionesa.
Pa amb tomàquet i pernil.
logurt.

13

Arròs amb salsa de tomàquet.
Pit de gall dindi a la planxa.
Enciam amanit amb raves i olives verdes.
logurt natural ensucrat.

i per sopar...

Pèsols saltats amb cansalada.
Truita de carbassó.
logurt.

14

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques).
Carn d'olla (carn i verdura bullida).
Pera.

i per sopar...

Amanida d'enciam, tomàquet i tonyina.
Lluç amb patates al forn.
Poma.

15

Coliflor gratinada amb cansalada i beixamel.
Anelles de calamar enfarinades.
Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga.
Plàtan.

i per sopar...

Crema de porros.
Albergínia bolonyesa.
logurt.

16

Fideuà (sípia i gambes/allioli opcional).
Filet de bruixa amb ceba, all i lorer al forn.
Kiwi.

i per sopar...

Mongeta tendra amb patata.
Llom de porc a la planxa amb quètxup.
logurt.

17

Sopa de ceba amb llesca de pa.
Truita de patata i fonoll.
Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro.
Poma.

i per sopar...

Lasanya de verdures amb beixamel, gratinada amb formatge emmental.
logurt.

20

Espirals saltats amb all i julivert i formatge fos.
Filet de lluç a la planxa.
Enciam amanit amb tomàquet vermell i olives negres.
Mandarina.

i per sopar...

Verdures al vapor.
Ous ferrats amb patates rosses.
logurt.

21

Sopa d'au amb meravella.
Pollastre rostit amb verdures i patates rosses.
Gelatina de maduixa.

i per sopar...

Amanida de cogombre i pastanaga ratllada.
Pa amb tomàquet i sardines en escabetx.
logurt.

22

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa.
Estofat de llenties i magra de porc.
Plàtan.

i per sopar...

Sopa de fideus.
Rodanxes de rap al vapor i enciam.
logurt.

23

Saltat d'arròs amb ceba i carbassó.
Truita de pernil cuit.
Enciam amanit amb tomàquet verd i blat de moro.
Pera.

i per sopar...

Amanida d'enciam, tomàquet i puntes d'espàrrecs blancs.
Rodanxes de patata amb maionesa i broquetes de llom adobat.
logurt.

24

Mongeta tendra amb patata.
Bistec Rus (carn picada de vedella arrebossada).
Enciam amanit amb cogombre i olives verdes.
logurt natural ensucrat.

i per sopar...

Rodanxes de tomàquet amb mozzarella i orenga.
Crepes de saltat de verdures amb tofu.
Poma.

27

Macarrons a la Napolitana.
Remenat d'ous, cansalada fumada, ceba i xampinyons.
Enciam amanit amb pastanaga i olives negres.
Poma.

i per sopar...

Bròquil amb patata.
Mini hamburgueses mixtes a la planxa amb ceba i formatge.
logurt.

28

Arròs amb suc de ceba i pastanaga.
Escalopí de porc.
Enciam amanit amb tomàquet vermell i pastanaga.
Mandarina.

i per sopar...

Graellada de verdures.
Pizza de pernil cuit, xampinyons i mozzarella.
logurt.

29

Mongetes seques estofades amb verdures.
Cuixa de pollastre a la planxa.
Enciam amanit amb raves i olives verdes.
logurt natural ensucrat.

i per sopar...

Sopa d'estrelletes.
Filet de tonyina fresca a la planxa, amb pebrot escalivat.
Pera.

30

Patates guisades.
Filet de limanda amb ceba, all i lorer al forn.
Plàtan.

i per sopar...

Llacets de blat saltats amb gambes, xampinyons, calamarsos i romesco.
logurt.

31

Puré de verdures amb rostes de pa (moniato, pastanaga i ceba).
Rodó de vedella al forn amb puré de castanyes.
Coca de sucre.

i per sopar...

Amanida d'enciam, poma i nous.
Truita de patata i ceba.
logurt.