Escola Sant Miquel Recomanacions pels sopars

Octubre 2019

PLAT DE COLORS
MENJADORS ESCOLARS • EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Amanida de tomàquet Truita de patates i ceba Iogurt natural	**2** Sopa de fideus Hummus de cigrons i bastonets de pastanaga i cogombre Iogurt natural	**3** Crema de carbassó Sardines a la planxa Fruita	**4** Puré de patates gratinat Wok de verduretes i tires de vedella Macedònia de fruites
7 Quiche d'ou amb verduretes Moniato al forn	**8** Crema de verdures Sípia amb all i julivert Iogurt natural	**11** Quinoa amb verduretes i daus de vedella Fruita de temporada	**10** Pèsols saltejats amb pernil Pollastre amb salsa de tomàquet Iogurt natural	**9** Sopa d'arròs Salmó al forn amb samfaina Quallada amb mel
14 Salmó a la planxa amb xampinyons i patata al caliu Fruita de temporada	**15** Quinoa amb verduretes i ou dur Fruita de temporada	**16** Llesca de pa amb escalivada i formatge Bacallà a la planxa Iogurt natural	**17** Crema de porros amb rostes de pa Pit de gall dindi amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	**18** Espinacs amb patata gratinats Vedella a la planxa Plàtan amb xocolata negra Fruita i pa
21 Sopa de fideus Truita de bolets Fruita de temporada	**22** Bròquil amb patata Rap a la planxa amb llimona Fruita de temporada	**23** Couscous amb verduretes i daus de vedella Quallada amb mel	**24** Crema de porros Llibrets de porc casolans Fruita de temporada	**25** Remenat d'ou amb gambetes Moniato, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
28 Sopa de pistons Vedella amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	**29** Saltat d'arròs amb verduretes Calamars a la romana Fruita de temporada	**30** Lluç al forn amb patata, ceba, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	**31** Cuscús amb verduretes Rap a la planxa Fruita de temporada	

Els menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. Els làctics són produïts per la Fageda, empresa que treballa per a la reinserció sociolaboral. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (consell català de la producció agrària ecològica).Tot Tot el pollastre que servim és de corral i utilitzem fruites i verdures del parc agrari del Baix Llobregat.
Tots els nostres menús estan supervisats per una dietista-nutricionista col·legiat i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per una alimentació saludable a l'etapa escolar.
*Plats amb ingredients ecològics i/o de proximitat
*Plats amb ingredients integrals

Menú supervisat per Silvia Gutiérrez, dietista-nutricionista col·legiada (Núm. CAT 636)

Silviadiets
DIETISTA - NUTRICIONISTA

CONTROLPLAY CUINA