

ESCOLA SOLER DE VILARDELL

SETEMBRE 2022

MENÚ BASAL

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
FESTA	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB PATATA COUSCOUS AMB CIGRONS I VERDURES IOGURT	CREMA DE LLEGUMS CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES VERDES FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS PAELLA DE VERDURES I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS	COLIFLOR AMB PATATA MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA AMB PASTANAGA I PÈSOLS <u>DIA MUNDIAL DE LA XOCOLATA*</u> GELAT DE XOCOLATA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA RUSSA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES DETEMPORADA FOGONER AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
ARRÒS A LA CASSOLA TRUITA DE PERNIL CUIT AMB ENCIAM I POMA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA, PEBROT I OLIVES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	TALLARINS AMB Salsa DE BOLETS PEIX FRESC SEGONS MERCAT AMB ALL I JULIVERT AL FORNI ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT	EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES HAMBURGUESA DE COLIFLOR AMB PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES I PÈSOLS PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
SOPA D'AU AMB PASTA MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSETA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ARRÒS (BLAT DE MORO I OLIVES) POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA I ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	<u>DIA INTERNACIONAL DE LA CONCIENCIACIÓ SOBRE EL DESPERDICI ALIMENTARI!</u> ESPIRALS DE COLORS AMB TOMÀQUET I OLIVES CUES DE RAP AL FORN AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA MACEDÒNIA DE FRUITA NATURAL	BLEDA AMB PATATA SALTEJADES AMB ALLET AMANIDA DE MONGETES BLANQUES, QUINOA I VERDURES FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: pera, poma, meló, síndria, préssec,...
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.
Oli de gira-sol alt oleic per fregir.
Ús de sal iodada per cuinar.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



Un cop al mes, postre casolà

BON INICI DE CURS!



***13 de setembre: Dia mundial de la xocolata, festivitat que va néixer a França en 1995 com homenatge al escriptor Roald Dahl, autor del llibre "Charlie i la fàbrica de xocolata".**