

# Menú escola Pau Casals

## OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b>	Mongetes blanques <b>1</b> estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs amb salsa <b>2</b> de tomàquet Calamars guisats amb patates i pèsols Fruita del temps	Espinacs amb patata <b>3</b> Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de brou amb pistons <b>4</b> Lluç al forn amb patata panadera Fruita del temps
Llenties estofades <b>7</b> amb xoriç Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>8</b> Cous-cous amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	<b>9</b> Amanida completa amb formatge fresc i poma Canelons de carn gratinats Fruita del temps	<b>10</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i amanida d'enciam i olives logurt natural	<b>11</b> Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
Puré de verdures <b>14</b> Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i germinats logurt natural	Espaguetis amb salsa <b>15</b> de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	Mongeta tendra <b>16</b> amb patata Truita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Sopa de brou <b>17</b> amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	Cigrons amb picada <b>18</b> d'all i julivert Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Arròs amb verduretes <b>21</b> Gall dindi empanat i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Llenties estofades <b>22</b> amb hortalisses Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Macarrons a <b>23</b> la bolonyesa Truita de formatge i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Escudella barrejada <b>24</b> Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Trinxat de col i patata <b>25</b> Fogoner amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
<b>28</b> Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a la xinesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	<b>29</b> Arròs amb verduretes Rap a la marinera Fruita del temps	<b>30</b> Tallarines al pesto Truita de tonyina i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	<b>Àpat de La Castanyada 31</b> Puré de carbassa i pastanaga Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic	<b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.</b>

## Dia de l'Alimentació

El 16 d'octubre de 1945, 42 països van prendre la iniciativa a Quebec (Canadà) amb la finalitat de crear la Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i la Agricultura (FAO), donant així un pas important en la lluita contra la fam i la malnutrició.

Els objectius del **Dia Mundial de l'Alimentació** són:

- Estimular una major atenció a la producció agrícola en tots els països i un major esforç nacional, bilateral, multilateral i no governamental cap aquesta finalitat.
- Estimular la cooperació econòmica i tècnica entre països en desenvolupament.
- Promoure la participació de les poblacions rurals, especialment de les dones i dels grups menys privilegiats, en les decisions i activitats que afecten a les seves condicions de vida.
- Augmentar la consciència pública de la naturalesa i el problema de la fam en el món.
- Promoure la transferència de tecnologies al món en desenvolupament.
- Fomentar encara més el sentit de solidaritat nacional i internacional en la lluita contra la fam, la malnutrició i la pobresa i senyalar l'atenció als èxits aconseguits en matèria de desenvolupament alimentari i agrícola.



### Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Mongetes blanques estofades amb hortalisses:** mongeta, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Llenties estofades amb xoriço:** llentia, xoriço, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Llenties estofades amb hortalisses:** llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Cous-cous amb verdures:** cous-cous, ceba, carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet, brou vegetal, pansa, margarina, api, nap i oli d'oliva.

**Arròs amb calamars:** arròs, calamar, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Arròs amb verdures:** arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Sopa de brou amb pistons:** brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i pistons.

**Escudella barrejada:** fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

**Puré de verdures:** patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

**Amanida completa amb formatge fresc i poma:** enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, poma, sal i oli d'oliva.

**Calamars guisats amb patates i pèsols:** calamar, patata, pèsol, picada d'all i julivert, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

**Rap a la marinera:** rap, fumet de peix (sopa de peix, tomàquet, lluç, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva), fècula de blat de moro, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

**Pollastre al curri:** pollastre, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, cúrcuma, comí, pebre, lleure, clau, fonoll, sal i oli d'oliva.

**Amb taronja:** taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

**A la xinesa:** ceba, mel, salsa de soja, mostassa, sal i pebre negre mòlt.

**Al pesto:** formatge rallat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Font: <http://www.fao.org/world-food-day/home/es/>

Imatge: <https://es.dreamstime.com/fotos-de-archivo-coraz%C3%B3n-de-frutas-y-verdura-image19353213>

# Proposta de sopars

## OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b> Ensalada russa Orada al forn amb llimona i guarnició de verdureta saltejada Fruita del temps	<b>2</b> Macarrons al funghi Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i poma logurt natural	<b>3</b> Pèsols saltejats amb pernil Truita a la francesa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	<b>4</b> Tempura de verdura amb salsa de soja Bistec a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
<b>7</b> Mongeta tendra amb patata Truita de carbassó i formatge i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	<b>8</b> Sopa de peix amb sèmola d'arròs Lluç a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	<b>9</b> Crema d'espàrrecs verds Sèpia saltejada amb all i julivert i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	<b>10</b> Cigrons saltejats amb oli Llom al forn amb samfaina Fruita del temps	<b>11</b> Tallarines saltejats amb verdures Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
<b>14</b> Arròs amb curri Fogoner al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	<b>15</b> Crema de lleties Pollastre al forn amb mostassa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>16</b> Espirals amb verdures Lluç a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	<b>17</b> Bledes amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	<b>18</b> Amanida completa d'enciam, panses, formatge fresc i pera Tiretes de calamar arrebossades amb mica de maionesa Fruita del temps
<b>21</b> Coliflor amb patata Palometa al forn i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	<b>22</b> Espaguetis a la napolitana Lluç al forn amb carbassó i porro logurt natural	<b>23</b> Mongetes blanques saltejades Llom a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	<b>24</b> Mongeta tendra amb patata Bacallà a la planxa i guarnició de xips de moniato Fruita del temps	<b>25</b> Amanida completa d'enciam, magrana, pastanaga, tomàquet i nous Arròs a la cubana Fruita del temps
<b>28</b> Sopa de brou amb lletres Salmó a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	<b>29</b> Espinacs amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	<b>30</b> Hummus de cigrons Lluç a la romana amb llimona Fruita del temps	<b>31</b> Enciam farcit amb picada de pebrot verd i vermell, tomàquet, ceba i olives negres Pizza de xampinyons i pernil Fruita del temps	