

# MENJADOR ESCOLA MATAGALLS

# MENÚ SETEMBRE 21

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS  
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

\*La FRUITA DEL TEMPS serà: síndria, meló, plàtan, poma, pera, raïm moscatell, préssec de vinya



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tif. 691436020-938483226

## DILLUNS 13

- Arròs integral amb salsa de remolatxa .
- Pollastre a l'ast amb amanida de enciams i cogombre
- Fruita



## DIMARTS 14

- Amanida de patata, tofu fumat i fesolets
- Lluç enfarinat amb farina de cigró amb tomàquet i olives
- Fruita

## DIMECRES 15

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- Ous al forn amb llit de verduretes
- Fruita



## DIJOUS 16

- Amanideta russa casolana
- Mandonguilles vegetals de cigrons amb salseta de tomàquet
- Iogurt d'ovella amb mel



## DIVENDRES 17

- Gaspaxo
- Macarrons a la carbonara vegana d'anacards
- Fruita

## DILLUNS 20

- Tabulé de cous- cous amb cogombre, tomàquets i menta
- Truita de carbassó amb pebrots de colors amanits
- Fruita

## DIMARTS 21

- Amanida César (enciams i cogombre amb pollastre, crostonets de pa i vinagreta)
- Hummus amb bastonets de pastanaga
- Fruita



## DIMECRES 22

- Minestra casolana de bròquil, patata i pastanaga
- Seitó a l'andalusa amb enciams amanit
- Fruita

## DIJOUS 23

- Lenties amanides amb tomàquet, ceba tendra i vinagreta de mostassa
- Risoto de xampinyons
- Batut de plàtan amb beguda vegetal d'arròs



## DIVENDRES 24

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga amb formatge ratllat
- Botifarra de porc amb carbassó ratllat
- Macedònia

## DILLUNS 27

- Amanida amb quinoa i gomasi
- Cigrons al pesto
- Fruita



## DIMARTS 28

- Patata i mongeta tendra
- Gall d'indi marinat al forn amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita



## DIMECRES 29

- Empedrat de fesolets amb olives negres, tomàquet i tonyina
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- Iogurt amb coco i xocolata

## DIJOUS 30

- Polenta amb formatge ratllat
- Peix al forn amb moniato
- Fruita

## MENJADOR ESCOLA MATAGALLS

# MENÚ SETEMBRE 21 **apte per celíacs**

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS  
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

\*La FRUITA DEL TEMPS serà: síndria, meló, plàtan, poma, pera, raïm moscatell, préssec de vinya



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Silvia Vilà Tlf. 691436020-938483226

### DILLUNS 13

- Arròs integral amb salsa de remolatxa .
- Pollastre a l'ast amb amanida de enciams i cogombre
- Fruita



### DIMARTS 14

- Amanida de patata, tofu fumat i fesolets
- Lluç enfarinat amb farina de cigró amb tomàquet i olives
- Fuita

### DIMECRES 15

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- Ous al forn amb llit de verduretes
- Fruita



### DIJOURS 16

- Amanideta russa casolana
- Mandonguilles vegetals de cigrons amb salseta de tomàquet
- Iogurt d'ovella amb mel



### DIVENDRES 17

- Gaspatxo
- Macarrons sense gluten a la carbonara vegana d'anacards
- Fruita

### DILLUNS 20

- Tabulé d'arròs amb cogombre, tomàquets i menta
- Truita de carabassó amb pebrots de colors amanits
- Fruita

### DIMARTS 21

- Amanida César (enciams i cogombre amb pollastre, crostonets de pa sense gluten i vinagreta)
- Hummus amb bastonets de pastanaga
- Fruita



### DIMECRES 22

- Minestra casolana de bròquil, patata i pastanaga
- Seitó a l'andalusa (farina de cigró) amb enciams amanit
- Fruita

### DIJOURS 23

- Lenties amanides amb tomàquet, ceba tendra i vinagreta de mostassa
- Risoto de xampinyons
- Batut de plàtan amb beguda vegetal d'arròs



### DIVENDRES 24

- Espaguetis sense gluten amb salsa de tomàquet i orenga amb formatge ratllat
- Botifarra de porc amb carabassó ratllat
- Macedònia

### DILLUNS 27

- Amanida amb quinoa i gomasi
- Cigrons al pesto
- Fruita



### DIMARTS 28

- Patata i mongeta tendra
- Gall d'indi marinat amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita



### DIMECRES 29

- Empedrat de fesolets amb olives negres, tomàquet i tonyina
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- Iogurt amb coco i xocolata

### DIJOURS 30

- Polenta amb formatge ratllat
- Peix al forn amb moniato
- Fruita

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS  
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

\*La FRUITA DEL TEMPS serà: síndria, meló, plàtan, poma, pera, raïm moscatell, préssec de vinya



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tif. 691436020-938483226

## DILLUNS 13

- Arròs integral amb salsa de remolatxa .
- Pollastre a l'ast amb amanida de enciams i cogombre
- Fruita



## DIMARTS 14

- Amanida de patata, tofu fumat i fesolets
- Lluç enfarinat amb farina de cigró amb tomàquet i olives
- Fuita

## DIMECRES 15

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- Ous al forn amb llit de verduretes **(amb formatge sense lactosa)**
- Fruita



## DIJOUS 16

- Amanideta russa casolana
- Mandonguilles vegetals de cigrons amb salseta de tomàquet
- **Iogurt sense lactosa amb mel**



## DIVENDRES 17

- Gaspatxo
- Macarrons a la carbonara vegana d'anacards
- Fruita

## DILLUNS 20

- Tabulé de cous- cous amb cogombre, tomàquets i menta
- Truita de carbassó amb pebrots de colors amanits
- Fruita

## DIMARTS 21

- Amanida César (enciams i cogombre amb pollastre, crostonets de pa i vinagreta)
- Hummus amb bastonets de pastanaga
- Fruita



## DIMECRES 22

- Minestra casolana de bròquil, patata i pastanaga
- Seitó a l'andalusa amb enciams amanit
- Fruita

## DIJOUS 23

- Llentíes amanides amb tomàquet, ceba tendra i vinagreta de mostassa
- Risoto de xampinyons **(amb formatge sense lactosa)**
- Batut de plàtan amb beguda vegetal d'arròs



## DIVENDRES 24

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga amb **(amb formatge sense lactosa)**
- Botifarra de porc amb carabassó ratllat
- Macedònia

## DILLUNS 27

- Amanida amb quinoa i gomasi
- Cigrons al pesto **(amb formatge sense lactosa)**
- Fruita



## DIMARTS 28

- Patata i mongeta tendra
- Gall d'indi marinat al forn amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita



## DIMECRES 29

- Empedrat de fesolets amb olives negres, tomàquet i tonyina
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- **Iogurt sense lactosa amb coco i xocolata**

## DIJOUS 30

- Polenta amb **(amb formatge sense lactosa)**
- Peix al forn amb moniato
- Fruita

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS  
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

\*La FRUITA DEL TEMPS serà: síndria, meló, plàtan, poma, pera, raïm moscatell, préssec de vinya



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tif. 691436020-938483226

**DILLUNS 13**

- Arròs integral amb salsa de remolatxa .
- **Pollastre HALAL** a l'ast amb amanida de enciams i cogombre
- Fruita



**DIMARTS 14**

- Amanida de patata, tofu fumat i fesolets
- Lluç enfarinat amb farina de cigró amb tomàquet i olives
- Fuita

**DIMECRES 15**

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- Ous al forn amb llit de verduretes
- Fruita



**DIJOURS 16**

- Amanideta russa casolana
- Mandonguilles vegetals de cigrons amb salseta de tomàquet
- Iogurt d'ovella amb mel



**DIVENDRES 17**

- Gaspaxo
- Macarrons a la carbonara vegana d'anacards
- Fruita

**DILLUNS 20**

- Tabulé de cous- cous amb cogombre, tomàquets i menta
- Truita de carbassó amb pebrots de colors amanits
- Fruita

**DIMARTS 21**

- Amanida César (enciams i cogombre amb **Pollastre HALAL** , crostonets de pa i vinagreta)
- Hummus amb bastonets de pastanaga
- Fruita



**DIMECRES 22**

- Minestra casolana de bròquil, patata i pastanaga
- Seitó a l'andalusa amb enciams amanit
- Fruita

**DIJOURS 23**

- Llenties amanides amb tomàquet, ceba tendra i vinagreta de mostassa
- Risoto de xampinyons
- Batut de plàtan amb beguda vegetal d'arròs



**DIVENDRES 24**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga amb formatge ratllat
- **Gall d'indi Halal** marinat amb carbassó ratllat
- Macedònia

**DILLUNS 27**

- Amanida amb quinoa i gomasi
- Cigrons al pesto
- Fruita



**DIMARTS 28**

- Patata i mongeta tendra
- **Gall d'indi HALAL** al forn amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita



**DIMECRES 29**

- Empedrat de fesolets amb olives negres, tomàquet i tonyina
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- Iogurt amb coco i xocolata

**DIJOURS 30**

- Polenta amb formatge ratllat
- Peix al forn amb moniato
- Fruita


FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT. ARRÒS I CEREAL INTEGRAL I LLEGUM ECOLÒGICS  
OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, COMPOTES FETES A L'ESCOLA.

\*La FRUITA DEL TEMPS serà: síndria, meló, plàtan, poma, pera, raïm moscatell, préssec de vinya



Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AMPA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia Vilà Tlf. 691436020-938483226


**DILLUNS 13**

- Arròs integral amb salsa de remolatxa .
- **Hamburguesa de tofu i fines herbes** amb amanida de enciams i cogombre
- Fruita 


**DIMARTS 14**

- Amanida de patata, tofu fumat i fesolets
- **Espirals** amb tomàquet i olives
- Fruita

**DIMECRES 15**

- Pèsols saltejats amb alls tendres i pastanaga ratllada
- Ous al forn amb llit de verduretes
- Fruita 

**DIJOURS 16**

- Amanideta russa casolana
- Mandonguilles vegetals de cigrons amb salseta de tomàquet
- Iogurt d'ovella amb mel 


**DIVENDRES 17**

- Gaspaxo
- Macarrons a la carbonara vegana d'anacards
- Fruita

**DILLUNS 20**

- Tabulé de cous- cous amb cogombre, tomàquets i menta
- Truita de carabassó amb pebrots de colors amanits
- Fruita


**DIMARTS 21**

- Amanida César (enciams i cogombre amb **tofu**, crostonets de pa i vinagreta)
- Hummus amb bastonets de pastanaga 
- Fruita

**DIMECRES 22**

- Minestra casolana de bròquil, patata i pastanaga
- Seitó a l'andalusa amb enciams amanit
- Fruita


**DIJOURS 23**

- Llenties amanides amb tomàquet, ceba tendra i vinagreta de mostassa
- Risoto de xampinyons
- Batut de plàtan amb beguda vegetal d'arròs 


**DIVENDRES 24**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga amb formatge ratllat
- **Salsitxa de tofu** amb carabassó ratllat
- Macedònia

**DILLUNS 27**

- Amanida amb quinoa i gomasi 
- Cigrons al pesto
- Fruita

**DIMARTS 28**

- Patata i mongeta tendra
- **Fesolets** amb prunes i amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita 

**DIMECRES 29**

- Empedrat de fesolets amb olives negres, tomàquet i tonyina
- Arròs saltejat amb col, panses i fruits secs
- Iogurt amb coco i xocolata

**DIJOURS 30**

- Polenta amb formatge ratllat
- **Tofu saltejat** amb moniato
- Fruita