

MENJADOR ESCOLA MATAGALLS**MENÚ DE TARDOR OCTUBRE 2022**

CURS 2022-2023 AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT.

Tlf. 691436020-938483226

OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, MELMELADES FETES A L'ESCOLA.

*La FRUITA DEL TEMPS serà: caqui, pruna, raïm moscatell, mandarina, taronja, plàtan i poma.

Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AFA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia.

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<ul style="list-style-type: none"> - Patata i mongeta tendra. - Remenat d'ou i xampinyó amb enciam. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida catalana amb embotit i pa de pagès amb tomàquet. - Mongeta seca amb un raig d'oli. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines integrals amb salsa de verdures. - Llobarro al forn amb salseta. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb trinxat vegetal i pipes. - Hummus de cigró amb crudités de pastanaga - Iogurt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam, escarola, remolatxa ratllada i gomassi. - Hamburguesa de vedella amb carbassó al forn. - Fruita.
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
PONT	PONT	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de pèsols. - Macarrons integrals amb salsa de verdura i trinxat vegetal. - Iogurt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam, escarola amb arròs integral, pipes, vinagreta i gomassi. - Lluç al vapor amb salsa verda. - Fruita.
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<ul style="list-style-type: none"> - Amanida de tomàquet, formatge fresc i orenga. - Llibrets de llom amb patates al forn amb herbetes, enciam i escarola. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tabulé de cus-cus. - Seità arrebossat amb enciam, escarola i cogombre i xips de moniato. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de patata de Mosqueroles amb oli d'oliva. - Llentíes a la vinagreta de verdures, tomàquet i olives. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de peix amb arròs. - Truita de carbassó i ceba amb pastanaga ratllada. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam, escarola, olivada, mill i gomassi. - Mongetes seques estofades amb verdures. - Iogurt d'ovella amb compota de poma i canyella.
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassó, porro, ceba i "picatostes". - Pollastre al forn amb patates i alls. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam, quinoa i salsa de iogurt. - Bacallà amb samfaina. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ou dur amb enciam, tonyina, pastanaga ratllada i paté de tofu amb torradeta. - Sopa de verdures i cigrons. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam i pastanaga. - Fideuà de peix fesc i verdures. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida de mongeta tendra fresca a la vinagreta i germinats. - Mandonguilles veganes de mongeta seca i arròs integral. - Iogurt d'ovella amb mel.
DILLUNS 31				
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de xampinyons i pa torrat. - Lassanya de bolonyesa de porc i vedella. - Fruita. 				