

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 1º Crema de carabassí i porro. 2º Pizza de pernil dolç i formatge amb amanida d'encisam, tomaca, olives i dacsà. Fruita. 757 29 20 113	2 1º Arròs amb fesols, nap, carlota, bledes i col. 2º Truita amb creïlles i amanida de tomaca i dacsà. Fruita. 884 46 30 92	3 1º Espirals eco amb salsa de tomaca casolana i formatge. 2º Raves de calamar i amanida d'encisam, tomaca i panses. Fruita. 863 35 40 87
6 Encisam, tomaca i olives. 1º Fesols eco estofats amb ceba, carlota, nap, col i penques. 2º Llonganisses blanques al forn. Fruita. 876 65 40 68	7 1º Macarrons ecològics amb salsa de tomaca, verdures i formatge. 2º Hamburguesa de verdures amb amanida d'encisam i avocat. Fruita. 854 32 42 107	8 Encisam, tomaca i ou dur. 1º Sopa de verdures amb fideus. 2º Peix arrebossat amb farina de cigrons i carabassí. Fruita. 824 35 40 85	9 FESTIU	10 NO LECTIU
13 1º Taurons eco a la bolonyesa, amb carn picada, ceba i tomaca. 2º Lloms de rap al forn amb llima i amanida d'encisam, carlota i dacsà. Fruita. 802 38 34 91	14 Encisam, tomaca i lombarda. 1º Crema de xampinyons i porro. 2º Pollastre al forn amb ceba, carlota, panses i ametlla. Fruita. 675 24 30 73	15 1º Sopa de putxero amb estreletes. 2º Putxero complet (cigrons, nap, carlota, creïlla, pollastre, col, penques, pilota). Fruita. 857 37 22 121	16 1º Arròs de peix amb calamaret, ceba i alls tendres. 2º Truita francesa i amanida d'encisam, tomaca i carlota. Fruita. 848 40 30 92	17 Encisam i tomaca. 1º Llentilles guisades amb verdura. 2º Escalope de pollastre amb saltejat de floricol i bróquil eco. Lacti. 903 54 32 74
20 1º Arròs al forn amb verdura i boniato eco, cigrons i bolets. 2º Nuggetts de lluç amb amanida d'encisam, tomaca i dacsà. Fruita. 878 33 34 113	21 1º Tallarins eco amb salsa de tomaca casolana i tonyina. 2º Truita de pernil dolç i amanida d'encisam, tomaca i avocat eco. Fruita. 822 44 25 107	22 Encisam, tomaca i panses. 1º Crema de pèsols, ceba, porro i floricol. 2º Llomello al forn amb verdures. Fruita. 718 32 29 96	23 Encisam, tomaca i carlota. 1º Cigrons eco amb verdures. 2º Pollastre amb salsa de taronja i tempura de carabassí i basínia. Fruita. 876 65 45 68	24 1º Creïlles i verdures al forn amb bacon, formatge i ou. 2º Lluç a la planxa amb picaeta d'all Jolivet i amanida de tomaca. Fruita. 743 32 35 96
27 Encisam, dacsà i lombarda. 1º Llentilles estofades amb verdura 2º Mandonguilles amb tomaca i sèmola de blat. Fruita. 849 53 25 108	28 Encisam, tomaca i carlota. 1º Crema de carabassa torrada. 2º Rellom de porc amb salsa de verdures i xampinyons. Lacti. 767 34 22 98	29 1º Spaguetti amb salsa de bacon, ceba, carabassa, xampinyons i nata 2º Lluç al forn amb picaeta i amanida d'encisam i tomaca. Fruita. 802 38 34 91	30 1º Amanida d'encisams, carlota, dacsà, pernil dolç i formatge. 2º Arròs blanc amb salsa de tomaca casolana i ou al forn. Fruita. 875 31 28 107	31 Encisam i tomaca. 1º Sopa de carn amb fideus. 2º Pollastre al all amb ceba, carlota panses i puré de creïlles. Fruita. 728 33 30 78

Els menús van acompanyats de 20 gr de pa . (El dimecres pa integral)

ENERGIA(Kcal.) PROTEINES(Gr.) GREIXOS (Gr.) H.CARBONI(Gr.)

Menús revisats i sopars recomanats per INES MARTÍNEZ (LDA. CIENCIA I TECNOLOGIA DELS ALIMENTS)

SOPARS RECOMANTS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Dorada al forn amb carlotetes i ceba. Fruita del temps.	2 Carabassí, pebrera i basínia a la planxa. Pit de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	3 Pit de pollastre a la planxa amb espinacs saltejats amb all i ceba. Fruita del temps.
6 Crema de carabassa amb ceba, porro i safanòria. Truita francesa amb formatge. Fruita del temps.	7 Carxofes al vapor. Llonganisses de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	8 Bullit de bajoques, ceba, carlota, florícol, creïlla i cavalla en llauna. Fruita del temps.	9 FESTIU	10 NO LECTIU
13 Verdures al wok: bròquil, ceba, florícol, carabassí i safanòria. Salmó al vapor. Fruita del temps.	14 Sopa de fideus amb caldo de pollastre i verdures. Truita de basínia i ceba. Fruita del temps.	15 Crema de safanòria amb ceba, porro i creïlla. Hamburguesa vegetal a la planxa. Fruita del temps.	16 Bajoquetes saltejades amb ceba, all i pernil. Llom de tonyina a la planxa. Fruita del temps.	17 Crema de carabassa amb ceba, porro i safanòria. Truita francesa amb formatge. Fruita del temps.
20 Saltejat d'espàrrecs, xampinyons, ceba i all. Hamburguesa de pollastre a la planxa. Fruita del temps.	21 Crema de bròquil amb ceba, carabassí i creïlla. Bacallar al vapor o a la planxa. Fruita del temps.	22 Verdures al vapor: ceba, safanòria, bajoquetes i florícol. Remenat d'ou amb gambeta pelada. Fruita del temps.	23 Crema de carxofa amb ceba i creïlla. Formatge fresc.	24 Amanida de canonges, safanòria, dacs, olives i avocat. Llomello a la planxa. Fruita del temps.
27 Amanida de rúcula, tomaca i formatge fresc. Remenat d'ou i bolets. Fruita del temps.	28 Sopa de verdures amb lletres. Llobarro al forn. Fruita del temps.	29 Amanida de tomaca, ceba i dacs. Crepes de espinacs, amb pernil i panses. Fruita del temps.	30 Bullit valencià de ceba, carlota i bajoques. Calamar a la planxa. Fruita del temps.	31 Amanida de canonges, olives, dacs, tomaca i avocat. Salmó al vapor. Fruita del temps.

Aprofita la tardor per cuinar verdures i hortalisses amb colors ocres i ataronjats, propis de l'estació. Aquí trobaràs 2 plats saborosos i saludables com a proposta tardorenca.

Crema de carabassa

La crema de carabassa és una opció perfecta per a les primeres nits de fred. Aquesta recepta clàssica és un plat ple de sabor, elaborat amb carabasses fresques, ceba, all, brou de verdures i espècies com comí, nou moscada, sal i pebre. Si prefereixes donar-li un toc dolç o una textura més cremosa, pots afegir-li llet de coco.

Pomes rostides

Les pomes són perfectes per incloure-les en els menús diaris tant de nens com d'adults, ja que són molt completes a nivell nutricional.

Quant a postres, les pomes rostides són un clàssic, saludables i senzilles de preparar. Tant és així que fins i tot les pots tenir fetes en 8-10 minuts en el microones. N'hi ha prou amb rentar-les bé, decoratjar-les, empolverar-les amb sucre morè i canyella, embolicar-les en paper film transparent i al micro a màxima potència.

Si vols donar-li una mica de color al plat, prova d'afegir una bola de gelat de vainilla.