





ESCOLA SANT JOSEP - OCTUBRE

Menú basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	-AMANIDA VERDA . Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia -CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR -IOGURT NATURAL	-PAELLA D' ARRÓS AMB VEGETALS . CC BY-SA-NC -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D' ENCIAM I PANSES . -FRUITA.	-MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	-CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT - VEDELLA ROSTIDA AMB XAMPINYONS . -FRUITA.
7	8	9	10	11
-ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	-AMANIDA VERDA . -ESTOFAT DE GALL D' INDI AMB PATATA, PÈSOLS I PASTANAGA -FRUITA.	-PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET , CEBA I PASTANAGA . -FRUITA.	- SOPA DE BROU AMB PASTA . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE BROT I FORMATGE . -FRUITA.	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
14	15	16	17	18
-PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I TONYINA. -FRUITA.	DIADA DEL DINAR ESCOLLIT. 	- SOPA DE BROU AMB PASTA . -GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB PATATES XIP. -FRUITA.	-MONGETES SEQUES SALTADES AMB BRÒQUIL -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I FORMATGE -FRUITA.	-CREMA DE VERDURA I LLEGUM . (Mongetes verdes , cigrons, ceba) -POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES XIP. -FRUITA.
21	22	23	24	25
- CREMA DE CARBASSÓ. -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL -FRUITA.	-PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE BROT. -IOGURT NATURAL.	-CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT, -FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE BROT. -FRUITA.	-ESPAGUETI CARBONADA . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLI MONA . -FRUITA.	- ARRÒS DE TARDOR -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA .
28	29	30	31	
- TOMÀQUET AMANIT AMB TONYINA I ORENGA . -MACARRONS AMB BOLONYESA DE PORC I FORMATGE . -IOGURT NATURAL	-ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET -LLUÇ AMB SALS VERDA I AMANIDA DE BROT. -FRUITA.	-MONGETES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA. -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D' ENCIAM I OLIVES. -FRUITA	DIADA DE LA CASTANYADA	

Menú halal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	-AMANIDA VERDA . -CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR -IOGURT NATURAL	-PAELLA D' ARRÒS AMB VEGETALS . -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D' ENCIAM I PANSES . -FRUITA.	-MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	-CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT - VEDELLA ROSTIDA AMB XAMPINYONS . -FRUITA.
7	8	9	10	11
-ARRÒS BLANC AMB Salsa DE TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	-AMANIDA VERDA . -ESTOFAT DE GALL D' INDI AMB PATATA, PÈSOLS I PASTANAGA -FRUITA.	-PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET , CEBA I PASTANAGA . -FRUITA.	- SOPA DE BROU AMB PASTA . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE BROTS I FORMATGE . -FRUITA.	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
14	15	16	17	18
-PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I TONYINA. -FRUITA.	DIADA DEL DINAR ESCOLLIT. 	- SOPA DE BROU AMB PASTA . -GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB PATATES XIP. -FRUITA.	-MONGETES SEQUES SALTADES AMB BRÒQUIL -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I FORMATGE -FRUITA.	-CREMA DE VERDURA I LLEGUM . (Mongetes verdes , cigrons , ceba) -POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES XIP. -FRUITA.
21	22	23	24	25
- CREMA DE CARBASSÓ. -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL -FRUITA.	-PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE BROTS. -IOGURT NATURAL.	-CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT, -FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE BROTS. -FRUITA.	-ESPAGUETI CARBONADA . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLIMONA. -FRUITA.	- ARRÒS DE TARDOR -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA .
28	29	30	31	
- TOMÀQUET AMANIT AMB TONYINA I ORENGA . -MACARRONS AMB BOLONYESA DE TONYINA I FORMATGE . -IOGURT NATURAL	-ARRÒS BLANC AMB Salsa DE TOMÀQUET -LLUÇ AMB Salsa VERDA I AMANIDA DE BROTS. -FRUITA.	-MONGETES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA. -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D' ENCIAM I OLIVES. -FRUITA	DIADA DE LA CASTANYADA	

- Les fruites del mes d'Octubre són: poma, pera, plàtan, raïm, meló i síndria .
- L'amanida verda conté: enciam, tomàquet, olives i pastanaga i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- Les bledes i el bròquil són ecològics i km 0.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la fageda.

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- Farinacis: pa, cereals...
- Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada



Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge
i broqueta de fruita de temporada.

Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

Exemple berenar:

logurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.