



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> Escudella barrejada Truita de patata amb carbassó arrebossat Fruita del temps  Kcal:648 P:22g G:30g H.C:74g	<b>3</b> Macarrons Carbonara (amb bacó, crema de llet i formatge) Estofat de gall dindi amb verdures i xampinyons Macedònia de fruites  Kcal:752 P:44g G:29g H.C:79g	<b>4</b> Llenties guisades amb verdures Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita del temps  Kcal:727 P:26g G:41g H.C:63g	<b>5</b> Arròs amb tomàquet Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt  Kcal:698 P:33g G:34g H.C:65g	<b>6</b> Crema de verdures amb rostes Pizza de pernil dolç i de formatges Fruita del temps  Kcal:799 P:31g G:38g H.C:82g
<b>9</b> Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Croquetes de rostit amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Fruita del temps  Kcal:681 P:29g G:26g H.C:82g	<b>10</b> Mongeta verda amb patata i pernil cuit* Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita del temps  Kcal:699 P:39g G:35g H.C:56g	<b>11</b> Sopa casolana d'au amb verdures i pasta fina Rodó de llom de porc amb patates Fruita del temps amb rajolí de xocolata  Kcal:767 P:35g G:38g H.C:71g	<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> Espaguetis Bolonyesa (amb tomàquet, ceba, carn picada i formatge) Castanyola al forn a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Iogurt  Kcal:670 P:34g G:27g H.C:70g
<b>16</b> Mongetes blanques amb tomàquet i xampinyons Truita de carbassó amb amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita del temps  Kcal:634 P:28g G:28g H.C:68g	<b>17</b> Sopa de peix Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps  Kcal:646 P:23g G:27g H.C:76g	<b>18</b> Arròs amb tomàquet i tonyina Solomillets de pollastre arrebossats amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt  Kcal:673 P:36g G:25g H.C: 76g	<b>19</b> Patates estofades amb verdures Bacallà al forn amb tomàquet Fruita del temps  Kcal:684 P:37g G:32g H.C:62g	<b>20</b> Fideus a la cassola Llom de porc amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Fruita del temps  Kcal:623 P:33g G:25g H.C:66g
<b>23</b> Minestra de verdures* Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps  Kcal:637 P:21g G:41g H.C:46g	<b>24</b> Macarrons Napolitana (tomàquet, pastanaga i formatge) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita del temps  Kcal:621 P:32g G:22g H.C:73g	<b>25</b> Crema de verdures de l'hort amb rostes Pernilets de pollastre a la llimona amb patates xips Fruita del temps  Kcal:626 P:32g G:31g H.C:53g	<b>26</b> Arròs caldós amb sípia Truita de patata amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Iogurt  Kcal:681 P:33g G:28g H.C:75g	<b>27</b> Llenties guisades amb patata i verdures Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Fruita del temps  Kcal:623 P:36g G:26g H.C:61g
<b>30</b> Arròs amb verdures Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita del temps  Kcal:640 P:20g G:36g H.C:61g	<b>31</b> Crema de pastanaga i carbassa amb fils de formatge Pollastre rostit amb patates fregides i salsa tipus "Ketchup" Gelatina i castanyes  Kcal:692 P:38g G:32g H.C:63g			

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / El menú està adaptat als corresponents canvis pels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol tipus de patologia o motiu personal que puguin patir / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

\*La maionesa utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

# Sopars Complementaris

## Crema de carbassa i pastanaga amb fils de formatge



### Ingredients per a 4 persones

- 1 Kg de carbassa
- 2 porros
- ½ ceba
- 75 g de formatge ratllat tipus emmental
- 1 formatget tipus "La Vaca que Ríe"
- 600 ml de caldo de verdures
- 600 ml de nata per cuinar
- Oli
- Sal

### Elaboració:

- 1 - Rentem i tallem la carbassa en daus. Piquem els porros i la ceba.
- 2 - En una olla s'ha de posar el caldo de verdures, les verdures picades (carbassa, porro i ceba), una miqueta de sal i un rajolí d'oli. S'ha de deixar coure a foc mig, fins que la verdura estigui ben tendra.
- 3 - Un cop ja tendra ho retirarem del foc i ho triturarem amb la batidora fins que quedi un puré ben fi.
- 4 - Aconseguida la textura desitjada tornarem a posar la olla al foc, a foc baix i afegirem, a poc a poc, la nata i el formatget tipus "la Vaca que Ríe" (fet prèviament a trocets).
- 5- Tornar a batre. La barreja la podem passar per un colador per a obtenir un puré molt més fi.
- 6- Servim en un bol i afegim, per sobre, el formatge ratllat tipus Emmental i ja estarà llest per menjar.

## Recorda...

Si he dinat...	Soparé...
Verdures	Pasta, arròs o patata
Llegums, pasta, arròs o patata	Verdures i hortalisses (crues o cuites)
Peix	Carn magra o ou
Carn	Peix o ou
Ou	Peix o carn magra
Làctic	Fruita
Fruita	Làctic o fruita

Quan ve el temps de menjar castanyes,  
la castanyera, la castanyera,  
ven castanyes de la muntanya  
a la plaça de la ciutat.  
La camisa li va petita,  
la faldilla li fa campana,  
les sabates li fan cloc-cloc  
i en ballar sempre balla així.

Quan ve el temps de collir castanyes,  
la castanyera, la castanyera  
ve contenta de la muntanya  
amb la cistella penjada al braç.  
La camisa li va petita,  
la faldilla li fa campana,  
les sabates li fan clo-clo,  
i al ballar sempre gira així.



Bon profit!

