

Menú escola Sant Nicolau

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Mongetes blanques 1 estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Espinacs amb patata 2 Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Arròs a les fines herbes 3 Calamars guisats amb patates i pèsols Fruita del temps	Crema de porro 4 Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural
7 Amanida completa amb formatge fresc i poma Canelons de carn gratinats Fruita del temps	8 Cous-cous amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps	9 Llenties estofades amb xoriç Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	10 Arròs integral amb salsa de tomàquet Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	11 Bròquil amb patata Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
14 Espaguëtis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	15 Cigrons amb picada d'all i julivert Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps	16 Mongeta tendra amb patata Truita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	17 Sopa de brou amb arròs Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata Fruita del temps	18 Puré de verdures Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i germinats logurt natural
21 Arròs amb calamars Truita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	22 Llenties estofades amb hortalisses Daus de vedella a l'orenga Fruita del temps	23 Trinxat de col i patata Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps	24 Escudella barrejada Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	25 Llacets amb salsa de tomàquet Seitan arrebossat casolà i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
28 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a la xinesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	29 Arròs amb verduretes Rap a la marinera Fruita del temps	30 Àpat de La Castanyada Crema de moniato Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides Pa de pessic	31 FESTA	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.

Dia de l'Alimentació

El 16 d'octubre de 1945, 42 països van prendre la iniciativa a Quebec (Canadà) amb la finalitat de crear la Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i la Agricultura (FAO), donant així un pas important en la lluita contra la fam i la malnutrició.

Els objectius del **Dia Mundial de l'Alimentació** són:

- Estimular una major atenció a la producció agrícola en tots els països i un major esforç nacional, bilateral, multilateral i no governamental cap aquesta finalitat.
- Estimular la cooperació econòmica i tècnica entre països en desenvolupament.
- Promoure la participació de les poblacions rurals, especialment de les dones i dels grups menys privilegiats, en les decisions i activitats que afecten a les seves condicions de vida.
- Augmentar la consciència pública de la naturalesa i el problema de la fam en el món.
- Promoure la transferència de tecnologies al món en desenvolupament.
- Fomentar encara més el sentit de solidaritat nacional i internacional en la lluita contra la fam, la malnutrició i la pobresa i senyalar l'atenció als èxits aconseguits en matèria de desenvolupament alimentari i agrícola.



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Mongetes blanques estofades amb hortalisses: mongeta, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb xoriço: llentia, xoriço, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb hortalisses: llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Cous-cous amb verdures: cous-cous, ceba, carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet, brou vegetal, pansa, margarina, api, nap i oli d'oliva.

Arròs amb calamars: arròs, calamar, pèsol, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Arròs amb verdures: arròs, mongeta verda, pastanaga, pèsol, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Sopa de brou amb pistons: brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal) i pistons.

Escudella barrejada: fideus, mongeta blanca, cigró i brou d'au (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, sal).

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

Amanida completa amb formatge fresc i poma: enciam, tomàquet verd, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, poma, sal i oli d'oliva.

Calamars guisats amb patates i pèsols: calamar, patata, pèsol, picada d'all i julivert, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Rap a la marinera: rap, fumet de peix (sopa de peix, tomàquet, lluç, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva), fècula de blat de moro, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Pollastre al curri: pollastre, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, cúrcuma, comí, pebre, lleure, clau, fonoll, sal i oli d'oliva.

Amb taronja: taronja, ceba, all, sal i oli d'oliva.

A la xinesa: ceba, mel, salsa de soja, mostassa, sal i pebre negre mòlt.

Al pesto: formatge rallat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

Font: <http://www.fao.org/world-food-day/home/es/>

Imatge: <https://es.dreamstime.com/fotos-de-archivo-coraz%C3%B3n-de-frutas-y-verdura-image19353213>

Proposta de sopars

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Ensalada russa Orada al forn amb llimona i guarnició de verdureta saltejada Fruita del temps	2 Macarrons al funghi Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i poma logurt natural	3 Tempura de verdura amb salsa de soja Bistec a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	4 Pèsols saltejats amb pernil Truita a la francesa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps
7 Mongeta tendra amb patata Truita de carbassó i formatge i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	8 Sopa de peix amb sèmola d'arròs Lluç a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	9 Crema d'espàrrecs verds Sèpia saltejada amb all i julivert i guarnició de de pebrot verd fregit Fruita del temps	10 Cigrons saltejats amb oli Llom al forn amb samfaina Fruita del temps	11 Tallarines saltejats amb verdures Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
14 Arròs amb curri Fogoner al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	15 Espirals amb verdures Pollastre al forn amb mostassa i amanida d'enciam i olives logurt natural	16 Crema de lleties Lluç a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	17 Bledes amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	18 Amanida completa d'enciam, panses, formatge fresc i pera Tiretes de calamar arrebossades amb mica de maionesa Fruita del temps
21 Coliflor amb patata Pollastre al forn i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	22 Espaguetis a la napolitana Lluç al forn amb carbassó i porro i amanida d'enciam Fruita del temps	23 Amanida completa d'enciam, magrana, pastanaga, tomàquet i nous Arròs a la cubana logurt natural	24 Mongeta tendra amb patata Bacallà a la planxa i guarnició de xips de moniato Fruita del temps	25 Mongetes blanques saltejades Llom a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps
28 Sopa de brou amb lletres Salmó a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	29 Espinacs amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	30 Hummus de cigrons Lluç a la romana amb llimona Fruita del temps	31 FESTA	