OCTUBRE | ESCOLA LICEU POLITÈCNIC

LICEU POLITÈCNIC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL DE SEGON PLAT COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025			1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P CROQUETES DE CIGRÓ CASOLANES AMB SALSA DE IOGURT (7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 2
1P MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 6	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9
Festin 12	1P ARRÒS AMB SALSA DE CARBASSA I REMOLATXA 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE CARN PICADA (1, 12, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 16
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA (T6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P FUSSILIS INTEGRALS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 20	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PANKO (1, 3, 6, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 23
1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL DOLÇ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, T6, T10) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 29	Festin 30

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

SANED · SCHOOL GASTRONOMY ·

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

TÜVRheinland CERTIFICADO · Sistema de Gestión ISO 9001:2015 · www.tuv.com ID 9108635489

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

2N

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA

RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.