

La Pertinença

Amb el llibre de **La volta al món en 80 dies, arribarem a Egipte** amb un tren i vaixell de vapor. **El menjador s'omplirà de piràmides, monuments funeraris on s'enterraven els faraons**, i els símbols que en elles estaven representats. Pels més petits durant tot el trimestre **gaudirem de molts contes inspirats en l'antic Egipte** i ens encantarà descobrir que **en aquella època vetllaven per la sostenibilitat**, perquè ja utilitzaven papirs reciclats. Jugarem a jocs de relaxació i farem un taller de dansa del ventre. Celebrarem una gran festa de **la Castanyada** amb el gat com a protagonista, l'animal preferit dels faraons, que per nosaltres és **"merremeu torra castanyes"**; on gaudirem del dolç postra dels panellets, desenvolupant **el valor de la pertinença** i el gust pel bon menjar.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Kcal:569 HC:47 Lip:30 Prot:27 Amanida d'enciams, blat de moro pastanaga i tomàquet Canelons de l'àvia Fruita del temps	2 Kcal:767 HC:76 Lip:37 Prot:33 Fesols estofats Trita de pemil dolç amb amanida Fruita del temps	3 Kcal:613 HC:45 Lip:26 Prot:48 Purè de verdures Pollastre a l'allada amb amanida logurt de la Cooperativa D'Olot	4 Kcal:612 HC:93 Lip:14 Prot:27 Arròs amb sofregit casolà de tomàquet Cassoleta de lluç i gambes Fruita del temps	5 Kcal:592 HC:68 Lip:21 Prot:32 Mongeta tendra i patata Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps
8 Kcal:636 HC:88 Lip:16 Prot:34 Arròs amb verdures i quinoa ECO Estofat de porc a l'orenga Fruita del temps	9 Kcal:566 HC:75 Lip:14 Prot:34 Sopa de galets Rodó de gall d'indi amb pastanaga i moniato Fruita del temps	10 Kcal:688 HC:91 Lip:23 Prot:30 Macarrons napolitana Calamars arrebossats amb amanida Fruita del temps	11 Kcal:760 HC:71 Lip:37 Prot:35 Cigrons amb arròs Trita de carbassó amb amanida logurt de la Cooperativa D'Olot	12 FESTA
15 Dia Mundial de l'Alimentac Amanida de tomàquet, formatge fresc i olives negres Arròs de muntanya Macedònia de fruita	16 Kcal:759 HC:84 Lip:29 Prot:40 Espaguetis amb salsa de xampinyons Pollastre arrebossat amb amanida logurt de la Cooperativa D'Olot	17 Kcal:680 HC:80 Lip:27 Prot:29 Llenties jardineria Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	18 Kcal:585 HC:73 Lip:14 Prot:38 Sopa de brou Bacallà amb tomàquet Fruita del temps	19 Kcal:582 HC:64 Lip:22 Prot:31 Mongeta tendra i patata Rostit de llom amb pebrot Fruita del temps
22 Kcal:706 HC:65 Lip:30 Prot:45 Bròquil, pastanaga i patata Pollastre a la farigola amb xips i amanida Fruita del temps	23 Kcal:629 HC:73 Lip:17 Prot:44 Fideuà de peix Estofat de gall d'indi amb verdures logurt de la Cooperativa D'Olot	24 Kcal:637 HC:87 Lip:15 Prot:37 Escudella Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps	25 Kcal:648 HC:97 Lip:16 Prot:29 Arròs amb sofregit casolà de tomàquet Calamars arrebossats amb amanida Fruita del temps	26 Kcal:638 HC:93 Lip:13 Prot:37 Crema de mongetes seques Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps
29 Kcal:601 HC:80 Lip:17 Prot:31 Tallarines amb beixamel Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	30 Kcal:679 HC:83 Lip:24 Prot:31 Llenties estofades Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	31 FESTA DE LA CASTANYADA Purè de carbassa i moniato Aletes de pollastre amb amanida Castanyes i panellets		

El nostre menú escolar està basat en una **cuina casolana i de qualitat**, una dieta mediterrània amb proveïdors propers, considerant la temporalitat dels aliments.

i per equilibrar el sopar us proposem...

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Verdura Peix i patata Lacti	2 Pasta Porc i verdura Lacti	3 Pasta Peix i amanida Fruita	4 Amanida Ou i patata Lacti	5 Amanida Peix i arròs Lacti
8 Amanida Peix i patata Lacti	9 Arròs Ou i amanida Lacti	10 Verdura Vedella i patata Lacti	11 Verdura Au i patata Lacti	12 FESTA
15 Verdura Peix i patata Lacti	16 Verdura Peix i arròs Fruita	17 Pasta Vedella i amanida Lacti	18 Amanida Au i patata Lacti	19 Pasta Ou i amanida Lacti
22 Amanida Ou i patata Fruita	23 Amanida Llegum i cereal Lacti	24 Amanida Au i patata Lacti	25 Verdura Vedella i patata Lacti	26 Pasta Peix i amanida Lacti
29 Verdura Au i patata Lacti	30 Verdura Ou i patata Lacti	31 Amanida Peix i arròs Fruita		