

3r trimestre

menú 20172018 colesterol



# escolagavina












Pares, mares, xiquets, xiquetes... mestres:

En aquest país on generalment visc hi ha una certa cuina familiar que, per cert, s'està en aquests dies acabant d'una manera segura i inevitable. Aquesta cuina era bona –o, almenys, la trobàvem bona els naturals del país. Ara es menja bé en algunes cases particulars –molt poques. Abans menjava bé tothom, pobres i rics. Ara, la cuina, cada vegada més rara, és tancada en les quatre parets d'una casa particular. Abans es feien colles d'amics, obsessionades per la culinària, que, amb qualsevol pretext, feien àpats a l'aire lliure. Quan jo en sentia parlar, de jove, em semblaven pantagruèlics però s'ha d'agafar la paraula en el sentit hiperbòlic que la gent utilitza constantment. Potser no eren pantagruèlics: eren simplement excel·lents. Ja n'hi ha prou, per anar tirant. Nosaltres tenim una cuina modesta, petita, si voleu precària i monòtona, plena de defectes i de qualitats, però que en definitiva ha alimentat un país. Podrà agradar més o menys, estar més o menys considerada. Què hi farem? Però, en definitiva, és l'única que tenim. No en tenim d'altra. Desviar-se, en aquest punt, de la realitat no és pas al meu abast.

JOSEP PLA, "El que hem menjat"



## ABRIL 2018

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	<b>10</b> Crema de porro Pit de pollastre torrat Fruita	<b>11</b> Macarrons amb tomata Suquet de rap Entrepà de tonyina	<b>12</b> Potatge Llom a la planxa Entrepà d'oli i sal	<b>13</b> Amanida completa Paella Cereals i iogurt de soja
<b>16</b> Bullit de temporada Pepitoria de pollastre Entrepà de pernil dolç	<b>17</b> Espirals amb alfàbega Tito amb creïlles bollides Entrepà de xocolata	<b>18</b> Arròs saltat amb bolets i xampinyons Lluç i creïlles al forn i samfaina Entrepà de llom rostit	<b>19</b> Llenties estofades Magre de porc estofat i quinoa Rosquilletes amb fruita	<b>20</b> Crema de porro i creïlla Pit de pollastre torrat Entrepà de pa, oli i sal
<b>23</b> Sopa d'au amb estrelletes Ragout de vedella amb verdures Entrepà de pernil salat	<b>24</b> Crema de carabassa i carlota Pernil dolç torrat Entrepà de pa, oli i sal	<b>25</b> Potatge de cigrons amb espinacs Broqueta de pollastre amb samfaina Entrepà de tito	<b>26</b> Tallarins amb tomata Suquet de rap Fruita	<b>27</b> Amanida completa Arròs amb verdures Coca de pernil
				
<b>30</b>				

berenar

Cada dia n'hi haurà fruita; dijous, lacti. El menú anirà acompanyat d'amanida.







# MAIG 2018

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
 <b>1</b>		<b>2</b> Arròs de verdures Amanida  Entrepà de tonyina	<b>3</b> Macarrons amb tomata Pit de tito amb creïlles bollides  Entrepà de pernil salat	<b>4</b> Fesols pintes amb arròs Llom a la planxa amb tomata  Fruita
<b>7</b> Fideus de peix Suquet de rap  Pa amb oli i sal	<b>8</b> Crema de carabassa i carlota Pernil dolç torrat  Fruita	<b>9</b> Espirals amb alfàbega Pollastre al forn en salsa  Entrepà de tonyina	<b>10</b> Sopa de verdures amb fideus Hamburguesa vegetariana  Galetes	<b>11</b> Amanida completa Arròs amb ànec i bolets  logurt de soja amb cereals
<b>14</b> Sopa de pollastre Lluç a la planxa  Entrepà de pernil dolç	<b>15</b> Llenties de verdures Llom torrat  Rosquilletes amb fruita	<b>16</b> "Marmitako" Coca de pernil dolç  Entrepà de tito	<b>17</b> Bullit valencià Pit de pollastre torrat amb samfaina  Entrepà de tonyina	<b>18</b> Amanida Arròs de magre amb verdures  Galetes
<b>21</b> Tallarins amb tomata Pollastre al forn amb creïlles  Galetes	<b>22</b> Fesols de verdures Lluç amb creïlles al forn i samfaina  Entrepà de tito	<b>23</b> Estofat de vedella amb verdures Saltat de bolets i verdures  Entrepà pernil dolç	<b>24</b> Sopa de verdures amb fideus Pernil dolç torrat  Entrepà de tonyina	<b>25</b> Amanida Paella  Fruita
<b>28</b> Guisat de verdures Lluç amb tomata  Entrepà de pernil salat	<b>29</b> Sopa de fideus Bullit d'olla  Entrepà d'oli i sal	<b>30</b> Espirals amb tomata Pit de pollastre amb verdures rostit  Fruita	<b>31</b> Pa amb tomata i pernil Arròs del senyoret  Entrepà de tito	

berenar

Cada dia n'hi haurà fruita; dijous, lacti. El menú anirà acompanyat d'amanida.

# JUNY 2018

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				<b>1</b> Amanida de pasta Lluç torrat amb samfaina  Entrepà de pernil dolç
<b>4</b> Crema porro freda Contraçuixa de pollastre amb puré  Pa amb oli i sal	<b>5</b> Amanida completa Arròs de verdures  Galetes	<b>6</b> Macarrons bolonyesa Suquet de rap  Entrepà de tonyina i olives	<b>7</b> Couscous saltat amb verdures Pit de tito torrat amb samfaina  Entrepà de pernil dolç	<b>8</b> Amanida completa Fideuà  logurt amb cereals
<b>11</b> Llenties estofades amb verdures Pit de pollastre amb salsa  Entrepà d'oli i sal	<b>12</b> Crema de verdures Coca de bolonyesa  Rosquilletes amb fruita	<b>13</b> Espaguetis amb tonyina Lloms de lluç torrat  Entrepà de llom rostit	<b>14</b> Bullit valencià Pit de tito a la planxa  Entrepà de tonyina	<b>15</b> Arròs cremós de xampinyons Amanida  Galetes
<b>18</b> Crema de porro freda Coca de verdures  Entrepà de pernil	<b>19</b> Arròs caldós amb llegums Pernil dolç torrat amb samfaina  Entrepà de pa, oli i sal	<b>20</b> Cous cous saltat amb verdures Pollastre al curri  Entrepà de tonyina	<b>21</b> Crema de verdures Llom de lluç en salsa  Galetes	<b>22</b> Amanida amb tonyina Paella  Entrepà de tito
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

Cada dia n'hi haurà fruita; dijous, lacti. El menú anirà acompanyat d'amanida.