



1r
trimestre

menú 2017 2018
intolerància gluten

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"



OCTUBRE 2017

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Bullit de temporada Pollastre amb xampinyons i arròs blanc Entrepà de pernil dolç	3 Arròs saltat amb verdures Lluç i creïlles al forn Rosquilletes amb plàtan	4 Espirals al pesto Truita de tonyina amb amanida Entrepà de llom rostit	5 Crema de porro i creïlla Magre de porc estofat i quinoa Entrepà de formatge	6 Lentilles estofades Pit de tito torrat amb creïlles Entrepà de xocolata
9 	10 Amanida completa Arròs amb verdures Panini de pernil i formatge	11 Potatge amb espinacs Broqueta de pollastre adobat Magdalenes	12 	13 
16 Amanida de pollastre Verat i creïlles al forn Pa amb oli i sal	17 Fesols estofats Truita de carabasseta Fruita de temporada	18 Verdures a la planxa Hamburguesa completa Entrepà de tonyina i olives	19 Sopa de verdures amb fideus Llom a la panxa amb bròquil saltat Panini de verdures	20 Amanida completa Arròs amb ànec i bolets logurt amb cereals
23 Crema bicolor (espinacs i formatge) Panini de bacó i verdures Fartons	24 Amanida formatge fresc i tito Arròs amb llonganisses Sandvitx de pernil i formatge	25 Cuscús saltat amb verdures Pollastre amb xirivia i carabassa a la mel Fruita de temporada	26 Crema de carlota i remolatxa Magre de porc amb tomata i creïlles Coca de tonyina i verdures	27 Amanida amb tonyina Paella Pa amb oli i sal
30 Sopa de fideus Ofegat de carn amb verdures Entrepà de pernil dolç	31 Crema d'espinacs Mandonguilles estofades amb creïlles Rosquilletes amb plàtan			

NOVEMBRE 2017

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Macarrons amb salsa de carabassa i formatge gratinat Trita de ceba Entrepà de llom rostit	2 Arròs amb fesols i naps Magre de porc amb allada Entrepà de formatge	3 Crema de verdures Abadejo a la planxa Entrepà de xocolata
6 Amanida verda amb quicos Fideuà d'alls tendres i calamars Rosquilletes de pipes i poma	7 Sopa de galeres Ragout de vedella Panini de pernil i formatge	8 Llenties amb carlota i carabassa Remenat de bolets Magdalenes	9 Espaguetis amb all i julivert Lluç i creïlles al vapor Entrepà de tito	10 Amanida de col i iogurt Paella Entrepà de pernil
13 Bolets i verdures a la planxa Escaldum de pollastre Pa amb oli i sal	14 Amanida de pasta, tomata seca i oliva negra Suquet de rap Fruita de temporada	15 Pernil i formatge curat Arròs de verdures i bolets Entrepà de tonyina i olives	16 Crema de fesols Tito amb allada Panini de verdures	17 Amanida completa Arròs de marisc iogurt amb cereals
20 Floricol saltada Escalopa de llom a la planxa amb creïlles Fartons	21 Crema de verdures Macarrons bolonyesa Sandvitx de pernil i formatge	22 Potatge de cigrons Trita de tonyina Fruita de temporada	23 Amanida de carlota cuïta Arròs al forn Panini de tonyina i verdures	24 Crema de xampinyó Peix amb salsa d'ametlla Entrepà de formatge
27 Crema de verdures i llegums Caldereta de corder Entrepà de pernil dolç	28 Amanida de fruites seques i taronja Arròs caldós de fesols i naps Rosquilletes amb plàtan	29 Sopa d'olla Llonganisses amb puré de creïlles Entrepà de llom rostit	30 Bullit de tardor Trita d'abadejo dessalat Entrepà de formatge	

berenar

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

DESEMBRE 2017

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Espirals al pesto Pollastre al forn amb creïlles Entrepà de xocolata
4 Llenties estofades amb verdures i arròs integral Pit de pollastre amb sal d'all Entrepà de pernil dolç	5 Amanida de pernil Costelles guisades amb creïlles Rosquilletes amb plàtan	6 	7 Amanida de salmó i ou dur Fesols rojos amb xoriço Entrepà de formatge	8 
11 Torrada de verdures i tonyina Tires de vedella saltades Rosquilletes de pipes i poma	12 Crema verda amb formatge fresc Cigrons amb rap Panini de pernil i formatge	13 Sopa de verdures amb fideus Cuixa de corder torrada Magdalenes	14 Macarrons Lluç amb salsa verda Entrepà de tito	15 Amanida d'enciam amb carlota i remolatxa ratllada Arròs del senyoret Entrepà de pernil
18 Bullit de tardor Pit de tito amb salsa de poma Pa amb oli i sal	19 Macarrons amb salsa verda Remenat de gambes Fruita de temporada	20 Sopa d'olla Llonganissa amb samfaina Entrepà de tonyina i olives	21 Pastís de creïlla Emperador en escabetx Panini de verdures	22 Fingers de formatge casolans amb confitura Paella iogurt amb cereals
25 	26 	27 	28 	29

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