



**1r**  
trimestre

menú 20192020 vegetarià

# escola gavina

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"



# SETEMBRE 2019

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

## benvinguts/des



**10**

Arròs caldós de verdures  
Truita de creïlla

Fruita

**11**

Llenties en verdures  
Albergina i tomata al forn

Entrepà de formatge fresc i tomata

**12**

Arròs amb tomata  
Salsitofu amb ou

Pa amb oli i sal

**13**

Cigrons amb  
nap, xirivía i carlota  
Ous durs amb samfaina

Cereals i fruits secs

**16**

Crema de  
porro i creïlla amb torrat  
Estofat de verdures

Pa amb oli i sal

**17**

Espirals al pesto  
Tofu amb creïlles

Entrepà de xocolata

**18**

Arròs amb fesols i naps  
Albergina i creïlles al forn

Entrepà d'ou dur i tomata

**19**

Sopa d'au  
amb estrelletes i cigrons  
Truita de formatge

Rosquilletes amb fruita

**20**

Amanida  
completa amb fruits secs  
Arròs al forn de verdures

Entrepà de formatge

**23**

Llenties estofades  
Tofu amb verdures

Pa amb oli i sal

**24**

Amanida de formatge  
Arròs amb verdures

Fartons

**25**

Crema de carlota i fesols  
Verdures adobades amb  
samfaina

Entrepà de formatge

**26**

Arròs amb tomata  
Salsitofu amb ou

Fruita

**27**

Tallarines amb tomata  
Verdures arrebossades  
amb salsa

Coca de formatge

**30**

Guisat de verdures i creïlles  
Ou dur amb samfaina i verdures

Pa amb oli i sal



berenar

L'escola infantil menjarà la pasta amb tomata / L'escola infantil menjarà companatge els dies d'amanida  
Espaguettis, macarrons i espirals són integrals i ecològics / El iogurt és sense ensucrar i a granel / Tots els dies hi ha amanida