

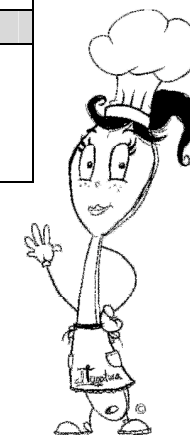
SETEMBRE 2013



DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
			Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanit d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons amb pernil cuit, tomàquet i cogombre Tires de calamar estofades amb verdures Fruita del temps
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Sopa de tomàquet amb crostonets de pa Escalopa de vedella amb amanit d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Espaguettis a la bolonyesa Truita de carbassó i patata amb amanit d'enciam i pebrot Fruita del temps	Amanida de lleties Filet d'abadeix arrebossat amb samfaina logurt natural	Amanida freda de patata Hamburguesa de pollastre/vegetal amb amanit d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs tres delícies (pernil cuit, truita i tomàquet) Hàlibut al forn amb carbassó Macedònia
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Llescat de patata i verdures Cap de llom a la planxa amb tempura de verdures Fruita del temps	Pèsols amb bacon Pollastre a la llimona al forn amb amanit d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Paella de peix Truita d'espínacs i patata amb amanit d'enciam i pebrot vermell Fruita del temps	Tallarines a la carbonara Filet de lluç al forn amb amanit d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema tèbia de carbassó Salsitxes de pollastre/mandonguilles vegetals amb amanit d'enciam i blat de moro logurt natural
DILLUNS 30				
Espirals amb tomàquet, blat de moro i pernil cuit Sípia estofada amb verdures Fruita del temps				

- Als intolerants o al·lèrgics se'ls hi adaptaran els menús segons l'informe mèdic.
- La fruita del temps variarà segons la disponibilitat del mercat i la temporada.
- Frescoop SCCL, es reserva el dret de realitzar canvis d'última hora en els menús pre-establerts seguint sempre el mateix criteri nutricional i dietètic.

FRESCOOP, SCCL amb NIF: F64668742 – LLULL, 27-39 2º 9ª – 08005 – BCN. Tel. 93 309 62 81, fax. 93 309 98 95, a.e: cuinesbages@frescoop.net



JA TORNEM A SER A AQUÍ!

Després d'un calorós estiu, ja tornem a ser a aquí amb noves propostes per aquest curs 2013-2014. Som la cooperativa Frescoop i el centre Alternatura, que treballem de forma conjunta per realitzar uns menús escolars bons, sans i amb productes de qualitat. Amb la nostra filosofia de cuinar pels nens amb amor, creativitat i sobretot de manera saludable, aquest any ens hem proposat 3 nous objectius per apropar-nos cada vegada més a una manera d'alimentació més sana i equilibrada pels nostres fills.

Un objectiu, és el de reduir poc a poc i de manera equilibrada l'excés de proteïna animal en els menús, proposant per exemple un primer plat de crema de verdures i un segon plat de pasta o arròs o llegum.... un cop/setmana.

Per altra banda, s'introduirà el peix blau 1-2 cops/mes mitjançant receptes que han estat totalment acceptades per infants d'altres centres educatius.

I per últim volem consolidar la nostra relació amb MengemBages per tal de seguir apostant per una alimentació basada amb els productes locals i de proximitat.

Aquestes noves propostes les realitzarem de manera gradual perquè petits i grans ens hi poguem anar adaptant. Esperem que aquests petits canvis siguin d'allò més satisfactoris en tots els sentits!

L'ESTRELLA DEL MES....EL CARBASSÓ!

La temporada de collita del carbassó és durant els mesos d'estiu i per tant és també el millor moment per notar el seu gust, aroma i color.

El carbassó és un fruit que conté majoritàriament aigua, però també sucres, fibra, vitamines i minerals i això el fa molt saludable. És de fàcil digestió i és ideal per menjar-ne tant petits com grans.

Hi ha diverses varietats de carbassó; el negre que és la més comuna, però també n'hi ha d'altres com el blanc i el verd clar.

Té infinites possibilitats a la cuina: en podem fer cremes, sopes, saltats, farcits, fer-ne una truita... A més, el carbassó fa unes flors molt boniques que les podem arrebossar i són boníssimes, t'animes a provar-ho?



AQUESTS SÓN ELS NOSTRES PRODUCTORS:



MANRESA

Làctics Masachs



SANT JOAN DE VILATORRADA



CASTELLBELL I EL VILAR



Criadors i Elaboradors des de 1.968

NAVARCLES



SÚRIA



**ECO-JORDI COTS
(HORTA)**

MANRESA



MANRESA