



novembre 2018

La Veritat

El llibre **La volta al món en 80 dies** ens parla de **la importància del riu Nil per l'agricultura**; nosaltres al menjador farem una **Taula de la Descoberta** dels productes típics d'aquesta zona amb **l'objectiu de tastar nous sabors**. Amb **el valor de la veritat** jugarem a molts jocs dels disbarats i mediem sobre malentesos, com li passa al nostre protagonista del llibre on un policia el persegueix durant tota la història perquè es pensa que és un lladre. Cantarem i ballarem cançons dels animals sagrats de l'antic Egipte com el cocodril i l'escarabat. I juntament amb els sarcòfags i les mòmies crearem amulets de la sort **valorant la força dels infants d'evitar el canvi climàtic**, amb petites accions sobre la sostenibilitat i **l'estima al medi ambient**.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



ausolan



5 Kcal:683 HC:79 Lip:26 Prot:34

Macarrons amb tomàquet, alfàbrega i formatge
Calamars a l'andalusa amb amanida
logurt artesà

6 Kcal:749 HC:66 Lip:36 Prot:39

Mongetes seques estofades
Hamburguesa de vedella amb amanida
Fruita del temps

7 Kcal:616 HC:64 Lip:20 Prot:44

Sopa de brou i pistons
Pollastre a la farigola amb patates fregides
Fruita del temps

1

FESTA

8 Kcal:784 HC:87 Lip:36 Prot:27

Arròs a la cassola
Truita d'espinaacs amb amanida
Fruita del temps

2 Kcal:679 HC:83 Lip:24 Prot:31

Arròs tres delícies (truita, pernil, pastanaga)
Salmó a la llimona amb amanida
Fruita del temps

12 Kcal:645 HC:83 Lip:17 Prot:38

Amanida de enciams, tomàquet, escarola, formatge i mandarina
Llenties amb arròs integral
logurt artesà

13 Kcal:626 HC:79 Lip:18 Prot:36

Bleda i patata
Estofat de vedella amb bolets
Fruita del temps

14 Kcal:593 HC:82 Lip:12 Prot:39

Escudella barrejada
Rodó de gall d'indi amb puré de moniato
Fruita del temps

15 Kcal:593 HC:82 Lip:12 Prot:39

Arròs amb verdures i quinoa
Croquetes de lluç i gambes amb amanida
logurt artesà

16 Kcal:739 HC:84 Lip:32 Prot:28

Tallarines a la carbonara (llet i bacó)
Truita de patata i pebrot amb amanida
Fruita del temps

19 Kcal:615 HC:74 Lip:26 Prot:20

Crema de xirivia i poma
Botifarra amb seques
Fruita del temps

20 Kcal:629 HC:85 Lip:23 Prot:20

Arròs amb sofregit casolà de tomàquet
Truita de pernil i formatge amb amanida
Fruita del temps

21 Kcal:609 HC:71 Lip:23 Prot:29

Pastís de coliflor i carbassa
Tiretes de pollastre arrebossat casolà amb amanida
Fruita del temps

22 Kcal:643 HC:69 Lip:23 Prot:39

Macarrons gratinats
Lluç a la planxa amb amanida
logurt artesà

23

Taula de la Descoberta dels Productes Egipcis
Kusküs
Taouk Shish
Taronja amb canyella

26 Kcal:722 HC:96 Lip:22 Prot:35

Espaguetis amb tomàquet, carbassó i formatge
Bacallà cruixent amb amanida
Fruita del temps

27 Kcal:660 HC:62 Lip:33 Prot:28

Trinxat de col i patata
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet casolana
Fruita del temps

28 Kcal:686 HC:57 Lip:29 Prot:50

Sopa de galets
Pernilets de pollastre amb xips de moniato i patata i amanida
logurt artesà

29 Kcal:638 HC:113 Lip:11 Prot:21

Puré de pastanaga i porro amb pipes de carbassa
Arròs a la marinera (peix, musclos i sípia)
Fruita del temps

30 Kcal:679 HC:80 Lip:27 Prot:29

Llenties estofades
Truita de patata i ceba amb amanida
Fruita del temps