



# octubre 2018

## La Pertinença

Amb el llibre de **La volta al món en 80 dies, arribarem a Egipte** amb un tren i vaixell de vapor. **El menjador s'omplirà de piràmides, monuments funeraris on s'enterraven els faraons**, i els símbols que en elles estaven representats. Pels més petits durant tot el trimestre **gaudirem de molts contes inspirats en l'antic Egipte** i ens encantarà descobrir que **en aquella època vetllaven per la sostenibilitat**, perquè ja utilitzaven papirs reciclats. Jugarem a jocs de relaxació i farem un taller de dansa del ventre. Celebrarem una gran festa de **la Castanyada** amb el gat com a protagonista, l'animal preferit dels faraons, que per nosaltres és **"merremeu torra castanyes"**; on gaudirem del dolç postra dels panellets, desenvolupant **el valor de la pertinença** i el gust pel bon menjar.



dillans	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>1</b> Kcal:569 HC:47 Lip:30 Prot:27 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i poma Canelons de l'àvia Fruita del temps	<b>2</b> Kcal:767 HC:76 Lip:37 Prot:33 Fesols estofats Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	<b>3</b> Kcal:613 HC:45 Lip:26 Prot:48 Puré de verdures amb blat sarraí Pollastre a l'allada amb patates fregides i amanida logurt artesà	<b>4</b> Kcal:612 HC:93 Lip:14 Prot:27 Arròs amb sofregit casolà de tomàquet Cassoleta de lluç i gambes Fruita del temps	<b>5</b> Kcal:592 HC:68 Lip:21 Prot:32 Mongeta tendra i patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps
<b>8</b> Kcal:630 HC:85 Lip:23 Prot:21 Arròs amb verdures i quinoa Trita de pernil dolç amb amanida Fruita del temps	<b>9</b> Kcal:566 HC:75 Lip:14 Prot:34 Sopa de galets Rodó de gall d'indi amb puré de moniato Fruita del temps	<b>10</b> Kcal:590 HC:69 Lip:23 Prot:26 Amanida de tomàquet, formatge fresc i olives negres Llenties amb arròs integral Fruita del temps	<b>11</b> Kcal:688 HC:91 Lip:23 Prot:30 Macarrons gratinats Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps	<b>12</b> <b>FESTA</b>
<b>15 Dia Mundial de l'Alimentació</b> Humus amb bastonets de cruditis i triangles de blat de moro Arròs de muntanya Macedònia de fruita	<b>16</b> Kcal:759 HC:84 Lip:29 Prot:40 Espaguetis amb salsa de xampinyons Tiretes de pollastre arrebossat casolà amb amanida logurt artesà	<b>17</b> Kcal:680 HC:80 Lip:27 Prot:29 Llenties jardineria Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	<b>18</b> Kcal:585 HC:73 Lip:14 Prot:38 Sopa d'arròs Estofat de tonyina amb hortalisses Fruita del temps	<b>19</b> Kcal:582 HC:64 Lip:22 Prot:31 Mongeta tendra i patata Rostit de llonganís amb pebrot Fruita del temps
<b>22</b> Kcal:678 HC:72 Lip:27 Prot:36 Fideuà de peix Trita de carbassó amb amanida logurt artesà	<b>23</b> Kcal:564 HC:48 Lip:22 Prot:45 Bròquil, pastanaga i patata Pollastre a la farigola amb xips d'albergínia i amanida Fruita del temps	<b>24</b> Kcal:637 HC:87 Lip:15 Prot:37 Escudella Carn d'olla (col, pilota, cigrons...) Fruita del temps	<b>25</b> Kcal:648 HC:97 Lip:16 Prot:29 Arròs amb sofregit casolà de tomàquet Bacallà cruixent amb amanida Fruita del temps	<b>26</b> Kcal:638 HC:93 Lip:13 Prot:37 Crema de mongetes seques amb crostonets Estofat de gall d'indi amb verduretes Fruita del temps
<b>29</b> Kcal:601 HC:80 Lip:17 Prot:31 Tallarines saltejats amb verdura i salsa de soja Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	<b>30</b> Kcal:679 HC:83 Lip:24 Prot:31 Llenties estofades Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	<b>31</b> <b>FESTA DE LA CASTANYADA</b> Puré de carbassa i moniato Aletes de pollastre amb amanida Castanyes i panellets		