

Escola – Proposta sopars (L.C)

Menú del mes de Novembre de 2016



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B



	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	FESTIU	Pasta tricolor amb olives i blat de moro Salmó al forn amb amanida logurt i pa	Pèsols saltejats amb allet i ceba Bistec de vedella a la planxa amb pebrot escalivat Fruita i pa	Arròs integral saltejat amb bròquil i pastanaga Ous durs amb samfaina Fruita i pa
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Porrusalda Croquetes casolanes de pollastre amb amanida logurt i pa	Arròs amb panses, anacards i orellons Brotxetes de rap amb pebrot verd i vermell Fruita i pa	Crema de mongetes blanques Cuixa de pollastre al forn amb pastanaga i ceba Fruita i pa	Coliflor gratinada Truita paisana amb amanida Fruita i pa	Pasta amb salsa de xampinyons Mandonguilles amb verdures Fruita i pa
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Arròs amb carxofes Ous durs farcit d'alcovocat Fruita i pa	Sopa de ceba Filet de gall al forn amb espàrrecs verds i amanida logurt i pa	Pasta al pesto Filet de pollastre farcit de pernil i formatge Fruita i pa	Pastís de verdures Llom de porc rostit amb prunes Fruita i pa	Crema de pèsols i porros Hamburgueses vegetals casolanes amb escalivada Fruita i pa
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Col estofada amb verdures Aletes de pollastre adobades amb amanida Fruita i pa	Arròs verd amb espinacs, carbassó, ceba i pinyons Truita de pebrot vermell amb amanida Fruita i pa	Crema de carbassa i lleties Costelles de xai a la planxa amb amanida Fruita i pa	Xampinyons farcits de pernil Bacallà al forn amb salsa de tomàquet logurt i pa	Amanida mixta Pizza casolana de verdures i tonyina Fruita i pa
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Bròquil i patata Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita i pa	Arròs 3 delícies Llenguado a la planxa amb llimona logurt i pa	Sopa minestrone Cuixa de pollastre al forn amb patates Fruita i pa		

Margarita P.
MARGARITA PONS SEGUÍ
CAT 001031

Els nostres menús estan supervisats per un dietista-nutricionista col·legiat (Margarita Pons Seguí CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrons, lleties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb olis procedents de l'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.