



| MENÚ NOVEMBRE 23 ESCOLA CATALUNYA | | | | |
|---|--|--|--|--|
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
| | | FESTIU | Llenties a la Jardineria Lluç a les fines herbes amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Mongeta tendra bullida amb patata Botifarra al forn amb samfaina Fruita de temporada |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Macarrons integrals a la Napolitana Truita francesa amb enciam, pastanaga i Fruita de temporada | Arròs tres delícies Bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Bledes bullides amb patata Salsitxes de pollastre amb xampinyons Fruita de temporada | Sopa de pasta Bunyols amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada | Amanida de patata i hortalises Mongetes seques amb all i julivert logurt natural |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Pèsols saltejats amb ceba Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Cigrons guisats Gall dindi amb verdures Fruita de temporada | Tricolor de verdures Espaguettis a la Napolitana Fruita de temporada | Paella a la Marinera Salmó al forn amb verdures logurt natural | Mongeta tendra bullida amb patata Llom al forn amb xampinyons Fruita de temporada |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Llenties de l'àvia amb verdures Lassanya de verdures amb tomàquet Fruita de temporada | Panatxé de verdures amb patata Hamburguesa de vedella enciam i tomàquet Fruita de temporada | Arròs de muntanya Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Espirals integrals amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Sopa de pasta Pollastre al forn amb ceba caramel·litzada logurt natural |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | DIMECRES 29 | DIJOUS 30 | DIVENDRES |
| Arròs integral a la Napolitana Abadejo amb salsa verda i daus de carbassó Fruita de temporada | Col.liflor i patata amb beixamel gratinada Gall dindi arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Fideua amb peix i verdures Truita de carbassó amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb pisto logurt natural | |

A cada àpat se serveix aigua i pa integral. S'usa oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir les hortalisses crues.

Les llegums són, per la seva composició nutricional, riques en hidrats de carboni i en proteïnes i, per tant, poden constituir un plat únic.

Tots els àpats s'elaboren amb productes frescos de proximitat i de temporada. Es va variant al màxim el consum de fruita i verdures així com també es van alternant les coccions, textures i colors dels aliments.

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, **DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796**

