

MENÚ NO OU - NOVEMBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 1
				FESTIU
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
FESTIU	ARRÒS MELÓS AMB PEIX LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB VERDURETES GALL DINDI A LA PLANXA AMB TOMÀQUET PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL.LITZADA IOGURT NATURAL
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL ESPAGUETTIS AMB BOLONYESA DE LLENTIES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MILANESA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT DE MADUIXA	CIGRONS ESTOFATS LLUÇ A L'ANDALUSA SENSE OU AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALS DE TOMÀQUET I HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA DE PEIX LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
AMANIDA DE PASTA (blat de moro, tomàquet i tonyina) GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALTEJAT DE XAMPINYONS IOGURT NATURAL	LLENTIES A LA JARDINERA ROTLLETS PRIMAVERA AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA BASCA AMB PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PEBROT IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT GALL DINDI AL FORN AMB HORTALISES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES SALSITXES DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA FALAFEL AMB SALS DE IOGURT FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA, ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina, taronja. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva.

Els àpats són de consum diari

Temperatura conservació plat calent: 63°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. PEIX SEGONS MERCAT MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

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

MONITÀULA

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

SI DINEM VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARNS
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA

