

MENÚ NOVEMBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

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 **LLEGUMS** O **FÈCULES**,
PODEM SOPAR **VERDURES**

SI DINEM **VERDURES**,
PODEM SOPAR **FÈCULES**

SI DINEM **OUS**,
PODEM SOPAR **CARN** O **PEIX**

SI DINEM **CARN**,
PODEM SOPAR **PEIX** O **OUS**

SI DINEM **PEIX**,
PODEM SOPAR **CARN** O **OUS**

SI DINEM **FRUITA**,
PODEM SOPAR **LÀCTICS** O **FRUITA**

SI DINEM **LÀCTICS**,
PODEM SOPAR **FRUITA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Dia de lliure disposició	Macarrons amb salsa de pesto suau Nuggets vegetals amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	Bledes amb patata Hamburguesa vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	Cigrons estofats Calamars a la Romana amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de brou amb pasta menuda Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural
DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
Llenties amb verdures Fingers vegetals amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre amb xampinyons Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet, pastanaga, ceba i alfàbrega Seitons amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Llom de porc amb ceba caramel·litzada logurt natural	Arròs de montanya Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada
DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
Espaguettis integrals amb salsa de bolets (Funghi) Abadejo al forn amb all i julivert amb verdures Fruita de temporada	Cigrons estofats Hamburguesa vegetal mb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Tricolor de verdures amb patata Magra de porc amb xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt natural	Sopa de verdures amb pasta menuda Contracuixa de pollastre amb enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
Bròquil amb patata Fingers de pollastre amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	Llenties amb arròs Lluç al forn amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Ofegat de pèsols Espirals integrals amb bolonyesa de llegums Fruita de temporada	Arròs amb verdures al Curry Mandonguilles a la Jardineria Fruita de temporada	Fideuà de peix Ous durs a la Gallega amb enciam, tomàquet i olives logurt natural

A CADA ÀPAT SE SERVEIX AIGUA I PA. 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. PEIX SEGONS MERCAT ELS MENÚS ESTAN REALITZATS I REVISATS PER: ROSA M^a ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273