Menú

BASAL PRIMARIA

NOVEMBRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	2 Macarrons integrals amb tomàquet Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	3 Llenties guisades amb carbassa i porros Salmó al forn amb amanida (tomàquet, olives i pastanaga) Fruita del temps i pa integral	4 Arròs amb hortalisses (carbassó i xampinyons) Estofat de gall dindi amb ceba i patata Fruita del temps	5 Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, bròquil i coliflor) Cigrons amb verduretes (ceba i pebrots) Fruita del temps i pa integral	6 Gratinat de patata amb bacó Escalopa de pollastre arrebossada amb amanida mixta i col llombarda Iogurt natural
SOPAR	Bledes amb patata Pintxos de pollastre amb ceba i pebrots Iogurt natural sense sucre	Puré de moniato Llom a la planxa amb verdures saltades Quèfir amb mel	Espinacs amb panses i gambetes Cua de rap a la planxa amb amanida Bol de iogurt amb fruita	Amanida de quinoa Llobarro al forn amb patates Iogurt natural sense sucre	Cuscús amb panses i gambetes Tonyina amb ceba confitada i sofregit de tomàquet Rodanxes de taronja amb canyella
DINAR	9 Sopa juliana de verdures amb fideus integrals Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	10 Mongetes blanques estofades (pebrots, pastanaga i ceba) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ECO	11 Crema de tardor (carbassa i porros) Pernilets de pollastre al forn amb salsa barbacoa i patates fregides Iogurt natural	12 Arròs caldós amb verdures (pastanaga i pèsols) Peix fresc segons mercat al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps i pa integral	13 Trinxat de verdures (col i patata) Llenties ECO estofades amb pastanaga i quinoa Fruita del temps
SOPAR	Carxofes amb ou dur Lluç al forn amb bastonets de moniato Iogurt natural sense sucre	Espinacs a la crema Cap de llom al forn amb pastanaga baby Quallada amb mel	Sopa de ceba Ous trencats amb xampinyons i amanida Fruita del temps	Bròquil a la gallega Gall dindi a la planxa amb amanida Iogurt natural sense sucre	Hummus amb bastonets de cogombre Perca al papillot amb espàrrecs al forn Iogurt natural amb nous
DINAR	16 Espirals integrals al pesto (formatge, oli i alfàbrega) Ous durs amb samfaina i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	17 Pèsols saltats amb patata i ceba Magra de porc amb bolets i pastanaga Fruita del temps i pa integral	18 Crema de carbassó amb crostons Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	19 Arròs amb tomàquet Cigrons ECO guisats amb espinacs Fruita del temps i pa integral	20 Bròquil a la crema Lluç a l'allet amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Iogurt natural
SOPAR	Cabdells amb tonyina Pit de pollastre a la planxa amb albergínia gratinada Iogurt natural sense sucre	Timbal d'arròs amb carxofes Borriqueta al forn amb amanida Bol de iogurt amb fruita	Amanida mixta amb remolatxa Ous remenats amb alls tendres i gambetes Iogurt natural amb nous	Sopa de peix Llenguado amb tomàquet al forn Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassa Bistec de vedella amb pisto de verdures Fruita del temps
DINAR	23 Crema de pastanaga amb crostons Macarrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada, salsa de tomàquet i ceba) Fruita del temps	24 Arròs amb verdures (pèsols, pebrots i xampinyons) Seitons arrebossats amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral	25 Sopa de l'àvia amb pasta integral Truita de patata amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro) Fruita del temps ECO	26 Llenties guisades amb carbassó, pastanaga i arròs Cap de llom estofat Iogurt natural	27 Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps i pa integral
SOPAR	Sopa de galets Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb amanida verda Iogurt amb ametlles	Pèsols saltats amb patates Gall dindi en salsa de verdures Iogurt natural sense sucre	Amanida de tomàquet, mozzarella i alvocat Sardines amb moniato al forn Bol de iogurt amb fruita	Puré de coliflor Truita de patates amb albergínia al forn Natilles	Cuscús saltat amb verdures Aletes de pollastre amb amanida Poma al forn amb canyella
DINAR	30 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral				
SOPAR	Panatxé de verdures Hamburguesa completa de soja Mel i mató				Menús supervisats per Núria Amiel Barris Dietista-Nutricionista Nº de Col·legiada: CAT001334