Menú

BASAL SECUNDARIA

NOVEMBRE

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	2 Macarrons integrals amb tomàquet Espinacs a la crema --- Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Croquetes de pollastre amb verdures saltades Fruita del temps	3 Llenties guisades amb carbassa i porros Bròquil amb patata --- Salmó al forn amb amanida (tomàquet, olives i pastanaga) Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps i pa integral	4 Arròs amb hortalisses (carbassó i xampinyons) Crema de pastanaga i moniato --- Estofat de gall dindi amb ceba i patata Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	5 Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, bròquil i coliflor) Amanida mixta --- Cigrons amb verduretes (ceba i pebrots) Fogoner al forn amb amanida Fruita del temps i pa integral	6 Gratinat de patata Pèsols a la menta --- Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Truita de tonyina amb pisto de verdures 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 Minestra de verdures --- Escalopa de pollastre arrebossada amb amanida mixta i col llombarda Limanda amb xampinyons saltats Fruita del temps i pa integral	10 Mongetes blanques estofades (pebrots, pastanaga i ceba) Amanida césar --- Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Cap de llom a la mostassa amb ceba confitada Fruita del temps ECO	11 Crema de tardor (carbassa i porros) Canelons d'espinacs --- Mandonguilles en salsa amb patates fregides Lluç al forn amb amanida Iogurt natural	12 Arròs caldós amb verdures (pastanaga i pèsols) Panatxé de verdures --- Peix fresc segons mercat al forn amb tomàquet amanit Gall dindi amb carbassó al forn Fruita del temps i pa integral	13 Trinxat de verdures (col i patata) Espaguetis a la napolitana (tomàquet i orenga) --- Llenties ECO estofades amb pastanaga i quinoa Remenat d'ou amb amanida 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) Bledes a l'allet --- Ous durs amb samfaina i amanida (enciam, pastanaga i olives) Wok de gall dindi amb salsa de verdures Fruita del temps	17 Pèsols saltats amb patata i ceba Sopa minestrone --- Magra de porc amb bolets i pastanaga Cues de rap a la planxa amb amanida Fruita del temps i pa integral	18 Crema de carbassó amb crostons Coliflor gratinada --- Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Croquetes de pernil amb carbassa saltada Fruita del temps	19 Arròs amb tomàquet Amanida de quinoa i formatge fresc --- Cigrons ECO guisats amb espinacs Truita francesa amb amanida Fruita del temps i pa integral	20 Bròquil a la crema Pasta saltada amb verdures --- Lluç a l'allet amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Mandonguilles mixtes estofades amb patates 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 Espinacs saltats amb panses --- Macarrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada, salsa de tomàquet i ceba) Truita paisana amb amanida Fruita del temps	24 Arròs amb verdures (pèsols, pebrots i xampinyons) Cigrons amb tomàquet --- Seitons arrebossats amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Guisat de vedella amb verduretes Fruita del temps i pa integral	25 Sopa de l'àvia amb pasta integral Albergínia farcida de tonyina --- Truita de patata amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro) Contracuixa de pollastre al xilindró Fruita del temps ECO	26 Llenties guisades amb carbassó, pastanaga i arròs Puré de carbassa --- Cap de llom al forn amb salsa de poma i ceba Lluç a la marinera amb amanida Iogurt natural	27 Mongeta verda amb patata Timbal d'arròs amb pisto --- Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Pizza d'escalivada amb amanida 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 Mongetes pintes amb xoriço --- Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Salmó al forn amb xampinyons 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