

**MENÚ BASAL Novembre 2017**

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|--|---|---|---|
| <p><b>BONA FESTA DE CASTANYADA</b></p>  |  | <p>1</p>   | <p>2</p> <p><b>Brou de pollastre i verdures amb arròs</b></p> <p>Pollastre al forn amb salsa de poma i guarnició d'amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>                        | <p>3</p> <p><b>Mongetes verdes amb patata al vapor</b></p> <p>Truita de carbassó, ceba i patata amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereals d'avena</p> |
| <p>6</p> <p><b>Llenties estofades amb verdures</b></p> <p>Salsitxes de porc a la planxa amb guarnició d'amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Fruita del temps</p>                     | <p>7</p> <p><b>Coliflor amb patata gratinada amb formatge</b> (amb salsa beixamel)</p> <p>Rostit de gall d'indi amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>8</p> <p><b>"Escudella completa"</b></p> <p>Sopa amb pasta de galets petits</p> <p>Pilota (elaborada amb carn de vedella), verdures i cigrons</p> <p>logurt d'ovella la CLEDA</p>                    | <p>9</p> <p><b>Arròs llarg amb salsa de tomàquet</b></p> <p>Peix arrebossat amb guarnició d'amanida d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>   | <p>10</p> <p><b>Cous-cous integral amb verdures</b></p> <p>Ous durs farcits (amb maionesa i tonyina) amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                |
| <p>13</p> <p><b>Tallarines a la Italiana</b> (amb salsa de tomàquet, ceba i alfàbrega)</p> <p>Truita amb formatge i amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>14</p> <p><b>Arròs saltejat amb verdures</b></p> <p>Bistec de porc a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>                               | <p>15</p> <p><b>Cigrons estofats amb verdures</b></p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet i herbes aromàtiques, i guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>                 | <p>16</p> <p><b>Sopa de peix amb fideus</b></p> <p>Peix al forn amb verdureta i herbes provençals amb guarnició d'amanida variada de l'hort</p> <p>logurt LA FAGEDA de maduixa</p>              | <p>17</p> <p><b>Crema de carbassa i porros</b></p> <p>Fricandó de vedella amb bolets, i amb guarnició de patates fregides i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>                 |
| <p>20</p> <p><b>Crema de verdures de tardor</b></p> <p>Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga i patates) amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p>21</p> <p><b>Brou de pollastre amb pasta</b></p> <p>Peix a la Rioja (amb suquet de tomàquets, ceba i pastanagues) i amanida d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>       | <p>22</p> <p><b>Trinxat de blada i carbassa amb patata</b></p> <p>Remenat de xampinyons amb pa i tomàquet i amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereals d'avena</p> | <p>23</p> <p><b>Mongetes seques guisades amb verduretes</b></p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb llimona, i amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>    | <p>24</p> <p><b>Fideuà de peix</b></p> <p>Bunyols de bacallà amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Bol de macedònia amb fruites de temporada</p>                              |
| <p>27</p> <p><b>Menestra de verdures</b> (patates, mongeta tendra i pastanaga)</p> <p>Botifarra de porc a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>28</p> <p><b>Cassola d'arròs integral amb verdures</b></p> <p>Croquetes de pollastre amb guarnició d'amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>                            | <p>29</p> <p><b>Llenties pardines guisades amb verdures</b></p> <p>Peix a la Biscaina amb fumet de peix, i amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>                      | <p>30</p> <p><b>Macarrons amb tonyina</b> (amb sofregit de ceba i tomaquet)</p> <p>Truita de patates amb guarnició d'amanida d'enciam i sèsam torrat</p> <p>logurt LA FAGEDA amb sucre morè</p> |   |

**NariNans**, ofereix un producte de qualitat i servei personalitzat. Tots els plats s'acompanyen de pa i aigua, i estan elaborats per la cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i temporada. L'empresa COSTA ANGELET de Vilanova del Vallès, subministra la carn de porc i vedella, de primera qualitat. Els pollastres de l'escorxadador ROJAS I ROCA, S.L de Granollers, el pollastre groc català amb la garantia d'estar criat amb un 65% de cereals. Tots els productes làctics són sense gluten. La varietat del peix fresc estarà en funció de l'oferta del mercat.

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista N<sup>o</sup>col·legiada CAT000633 Col.legi de Dietistes-Nutricionistes de