

Novembre 2023

CEE CONCHA ESPINA

MENÚ **SENSE CARN**

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...
 Es servirà pa integral.
 Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
 Ús de sal lodada per cuinar.
 Hi ha aigua accessible pels infants.
 Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
 Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
 PURÉ DE NAP I PASTANAGA
 FIDEUÀ MARINERA
 FRUITA DEL TEMPS

7
 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA
 TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA DEL TEMPS

8
 COLIFLOR AMB PATATA
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
 FRUITA DEL TEMPS

9
 SOPA **VEGETAL** AMB PISTONS
 LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
 IOGURT

10
 RISOTTO DE BOLETS
 HAMBURGUESA **DE PEIX O VEGETAL** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA DEL TEMPS

13
 LLENTIES **GUISADES AMB VERDURES**
 OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
 FRUITA DEL TEMPS

14
 ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE
MANDONGUILLES DE PEIX A LA JARDINERA
 FRUITA DEL TEMPS

15
 ARRÒS AMB TOMÀQUET
 CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM
 FRUITA DEL TEMPS

16
 CREMA DE PORROS AMB CROSTONS
PEIX A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
 IOGURT

17
 BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET
PIZZA CASOLANA (S/CARN) AMB AMANIDA
 FRUITA DEL TEMPS

20
 ARRÒS CALDÓS **(S/CARN)**
 PEIX AMB SUAU MUSSOLINA D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA DEL TEMPS

21
 PURÉ DE CARBASSA
 TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
 FRUITA DEL TEMPS

22
 OLLA BARRETJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA **(S/CARN)**
 DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM
 FRUITA DEL TEMPS

23
 MONGETA VERDA I PATATA
PEIX AMB SALSETA I VERDURES
 FRUITA DEL TEMPS

24
 SOPA DE PEIX
GUISAT D'OUS DURS AMB PATATES
 IOGURT

27
 MINESTRA DE VERDURES
 PAELLA MARINERA
 FRUITA DEL TEMPS

28
 MONGETES BLANQUES **ESTOFADES AMB VERDURES**
 TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
 FRUITA DEL TEMPS

29
 CREMA DE CARBASSÓ
 MANDONGUILLES **DE PEIX O VEGETALS** AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURETES
 FRUITA DEL TEMPS

30
 TALLARINS AMB VERDURES I SALSA DE SOIA
 PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA AMB AMANIDA
 IOGURT

Sopa de lletres de la tardor

