

# Novembre 2023

## ESCOLA SALVADOR ESPRIU

## MENÚ BASAL

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1  
**FESTIU**

DIJOUS

2  
LLENTIES GUISADES  
"MANDONGUILLES" DE LLUÇ I CALAMAR" AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3  
ARRÒS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE   
FRUITA DEL TEMPS

6  
PURÉ DE NAP I PASTANAGA ECOLÒGICA  
FIDEUÀ MARINERA   
FRUITA DEL TEMPS

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

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

9  
SOPA DE BROU AMB PISTONS  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10  
RISOTTO DE BOLETS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES ECOLÒGIQUES A LA RIOJANA   
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE  
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALSa   
FRUITA DEL TEMPS

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

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS ECOLÒGIC CALDÒS  
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 BARREJADA DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB COL I PASTANAGA  
DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM   
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
**JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA**  
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)  
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES)  
"PALACSINTA" ("TORTITAS")

27  
MINESTRA DE VERDURES  
PAELLA MARINERA  
FRUITA DEL TEMPS

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

29  
CREMA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC  
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSa DE TOMÀQUET I VERDURETES   
FRUITA DEL TEMPS

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

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.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
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.

### Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars

www.comacasamenjadors.cat