

NOVEMBRE 2021

DIABÈTIC

ESCOLA SANT JORDI

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Arròs de verdures (got mesurador) Truita a la francesa amb tomàquet forn Fruita de temporada	3 Mongeta tendra i patata Lluç a la catalana Fruita de temporada	4 Lenties guisades amb verdures (got mesurador) Peix al forn amb escalivada Fruita de temporada	5 Espaguetis a la Carbonara (got mesurador) Pit de pollastre planxa amb amanida verda logurt
8 Crema de carbassó Llom planxa amb albergínia escalivada Fruita de temporada	9 Cigrons amb verdures (got mesurador) Peix al forn amb tomàquet fregit Fruita de temporada	10 Sopa de lletres (got mesurador) Truita francesa amb amanida verda Fruita de temporada	11 Arròs 3 delícies (got mesurador) Llonganissa amb cebeta i tomàquet Fruita de temporada	12 Pasta a la bolonyesa (got mesurador) Peix forn amb verdures saltejades logurt
15 Sopa juliana (got mesurador) Cuixetes de pollastre guisades amb bolets i verdures Fruita de temporada	16 Arròs amb tomàquet fregit (got mesurador) Truita a la francesa amb amanida verda Fruita de temporada	17 Crema de pèsols, pastanaga i porro Bacallà al forn amb tomàquet fregit Fruita de temporada	18 Mongeta tendra i patata Gall d ' indi al forn amb ceba i pastanaga Fruita de temporada	19 Espirals amb tonyina (got mesurador) Peix al forn amb tomàquet al forn logurt
22 Escudella (got mesurador) Lluç a la basca Fruita de temporada	23 Crema de verdures de temporada Llom planxa amb carbassó gratinat Fruita de temporada	24 Lenties estofades amb verdures i patata (got mesurador) Truita a la francesa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	25 Arròs a la milanesa (got mesurador) Mandonguilles de peix a la jardinera Fruita de temporada	26 Pasta a la napolitana (got mesurador) Daus de gall d ' indi amb verdures logurt
29 Sopa maravilla (got mesurador) Hamburguesa de carn mixta amb tomàquet fregit Fruita de temporada	30 Mongeta tendra i patata Llenguadina arrebossada amb samfaina Fruita de temporada			

L'Onada catering es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Helena Gràcia Gubau
Nutricionista—dietista

L'Onada
Càtering