

# NOVEMBRE 2021

# SENSE CARN

# ESCOLA SANT JORDI

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Arròs de verdures 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 Bunyols al forn amb escalivada Fruita de temporada	5 Espaguetis a la carbonara (sense cansalada) Varetes de peix amb amanida verda Flam
8 Crema de carbassó Peix arrebossat amb albergínia escalivada Fruita de temporada	9 Cigrons amb verdures Crestes de tonyina amb tomàquet fregit Fruita de temporada	10 Sopa de lletres (fumet de peix) Truita de patata amb amanida verda Fruita de temporada	11 Arròs 3 delícies Peix al forn amb cebeta i tomàquet Fruita de temporada	12 Pasta a la napolitana Peix fregit amb verdures saltejades Natilla
15 Sopa juliana (brou vegetal) Peix guisat amb bolets i verdures Fruita de temporada	16 Arròs amb tomàquet fregit Truita a la francesa amb amanida verda Fruita de temporada	17 Crema de pèsols, pastanaga i porro Bacallà arrebossat amb tomàquet fregit Fruita de temporada	18 Mongeta tendra i patata Peix amb verdures Fruita de temporada	19 Espirals amb tonyina Varetes de peix i tomàquet al forn Flam
22 Sopa de pasta (fumet de peix) Lluç a la basca Fruita de temporada	23 Crema de verdures de temporada Peix arrebossat amb carbassó gratinat Fruita de temporada	24 Lenties estofades amb verdures i patata Truita a la francesa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	25 Arròs a la milanesa (sense pernil del país) Mandonguilles de peix a la jardinera Fruita de temporada	26 Pasta a la napolitana Bunyols al forn verdures Natilla
29 Sopa maravilla Hamburguesa de peix 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