

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	1 FESTA	2 Escudella barrejada amb mongetes seques mandonguilles de vedella i porc amb pastanaga i patates iogurt de granja	3 Espaguetis integrals amb tomàquet filet de llenguadina arrebossat casolà amb enciam i olives fruita del temps	4 Purè de verdures de temporada llenties saltades amb ceba i muntanyeta d'arròs Macedònia de fruites	La fruita és de proximitat i ecològica serà poma, mandarina, pera, taronja . Serà ecològic: pastes , llegums ,arròs ..  logurt de granja sense sucre MENJA MONIATO És un aliment ric en hidrats , àcid fòlic, fòsfor, potasi,Vitamina A,E. <u>Afegiu el moniato</u> a la vostra cuina en els rostits, estofats, a les cremes, feu xips , panellets ... Aquest mes proposem la jornada gastronòmica d'Egipte. Esperem que els infants gaudeixin de les activitats i del menjar. 
7 Macarrons amb orenga ,all i formatge rallat Truita de carbassó i ceba amb enciam iogurt de granja	8 Mongetes tendra amb daus de pastanaga Canalons de carn gratinats amb beixamel Fruita del temps	9 Arròs amb sofregit tomàquet Pollastre planxa amb barreja d'enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Cigrons estofats (ceba, pebrot) hamburguesa de verdures al forn amb enciam Fruita del temps	11 Crema de moniato, carbassa, pastanaga Tires de lluç arrebossat andalusa casolà amb Enciam i tomàquet Fruita del temps	
14 Arròs amb sofregit de tomàquet i all Raves de calamars amb sofregit de tomàquet amb enciam Iogurt de granja	15 Fideuà (sèpia i fumet de peix , gambetes) Rostit de gall dindi amb daus de pastanaga Fruita del temps	16 Trinxat de bròquil amb patates Mongetes pintes amb verdures Fruita del temps	17 Llenties estofades amb verdures Truita de francesa amb enciam i olives Fruita del temps	18 Escudella amb galets i mongetes blanques Filet de bacallà arrebossat amb enciam Fruita del temps	
21 Crema de verdures de tardor (m.tendra , patata, porros, naps,api) Llenties saltades amb ceba .Iogurt de granja	22 Macarrons integrals amb fines herbes Filet de Lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	23 Ensaldilla tèbia amb oli d'oliva Estofat de porc amb daus de pastanaga Fruita del temps	24 Sopa de verdures amb estrelletes Truita de patates i ceba amb amanida barrejada Fruita del temps	25 JORNADA D'EGIPTE Kosharis (pasta ,salsa de tomàquet, arròs ceba,llenties) Kofta (pinxo de carn) Postre	
28 Cigrons amb verdures salsitxes de porc enciam i blat de moro Iogurt de granja	29 Arròs amb verdures ous durs al forn amb beixamel Fruita del temps	30 Menú triat de 6è Macarrons amb tomàquet Filet de pollastre arrebossat amb patates fregides Gelatina			

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional

[Signature]