



NOVEMBRE

ESCOLA DURAN I BAS



MENÚ SENSE GLUTEN



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



FESTA

2

Escudella barrejada amb mongetes seques mandonguilles de vedella i porc s/g amb pastanaga i patates iogurt de granja

3

Espaguetis s/g amb tomàquet filet de llenguadina amb enciam i tomàquet fruita del temps

4

Purè de verdures de temporada llenties saltades amb ceba i muntanyeta d'arròs Macedònia de fruites

7

Macarrons s/g amb orenga, all i formatge rallat Truita de carbassó i ceba amb enciam iogurt de granja

8

Mongetes tendra amb daus de pastanaga pollastre amb enciam

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 planxa amb Enciam i tomàquet Fruita del temps

14

Arròs amb sofregit de tomàquet i all f. de lluç amb sofregit de tomàquet amb enciam Iogurt de granja

15

Fideuà s/g (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 s/g i mongetes blanques Filet de bacallà t 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 s/g 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 s/g amb daus de pastanaga Fruita del temps

24

Sopa de verdures amb estrelletes s/g Truita de patates i ceba amb amanida barrejada Fruita del temps

25

JORNADA D'EGIPTE Kosharis (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 durs amb enciam Fruita del temps

30

Macarrons s/g amb tomàquet Filet de pollastre amb patates fregides Gelatina

La fruita és de proximitat i ecològica serà poma, mandarina, pera, taronja. Serà ecològic: pastes, llegums, arròs ..



Iogurt de granja sense sucre **MENJA MONIATO** És un aliment ric en hidrats, àcid fòlic, fòsfor, potasi, Vitamina A, E. Afegiu el moniato 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.



Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681

CESNUT
NUTRICIÓ

Consultoria Nutricional