



NOVEMBRE

ESCOLA DURAN I BAS



MENÚ SENSE LACTOSA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



FESTA

2

Escudella barrejada amb mongetes seques mandonguilles de vedella i porc amb pastanaga i patates Gelatina

3

Espaguetis integrals amb tomàquet filet de llenguadina arrebossat casolà 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 amb orenga Truita de carbassó i ceba amb enciam Gelatina

8

Mongetes tendra amb daus de pastanaga f. de ave amb enciam Fruita del temps

9

Arròs amb sofregit tomàquet Pollastre planxa amb barreja d'enciam i pastanaga Fruita del temps

10

Cigrans 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 Gelatina

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. Gelatina

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

Cigrans amb verdures salsitxes de porc enciam i blat de moro Gelatina

29

Arròs amb verdures ous durs amb enciam Fruita del temps

30

Menú triat de 6è Macarrons amb tomàquet Filet de pollastre arrebossat amb patates fregides Gelatina

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



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

[Signature]