

COBISA



Novembre

ESCOLA DURAN I BAS

Sopars

DILLUNS

Tot àpat ha d'incloure :

VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI +
PROTEÍNES + FRUITA O IOGURT

carn blanca : pollastre, gall dindi , conill ..

carn vermella : porc, vedella , xai ...

peix blau : tonyina ,seitó, salmó..

peix blanc : lluç, gallineta ,bruixa ...

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

PLAT ÚNIC COMPLET

Sabies que la CANYELLA...

- ✓ És una de les espècies conegudes des de més antic.
- ✓ Els àrabs la utilitzaven per a aromatitzar carns, ja que la canyella conté un oli essencial ric en fenol que inhibeix els bacteris responsables de la seva putrefacció.
- ✓ Actualment, la canyella s'usa en branca i molta.
- ✓ La seva aroma especial a fusta, agradable i dolça, i el seu càlid sabor la fa molt usada tant per a plats dolços com salats.

Fundación Española de Nutrición



7

Llegums saltejades
Peix blanc a la planxa
amb patata al caliu
Fruita

8

Arròs amb verdures
Truita a la francesa amb
amanida variada
Fruita / Iogurt natural

14

Pasta amb verdures i
formatge
Truita de gall dindi amb
amanida variada
Fruita

15

Purè de patata casolà
Peix blanc amb all i
julivert amb amanida
variada
Fruita / Iogurt natural

21

Sopa d'au amb pasta
Carn blanca al forn amb
patata panadera i
verdures
Fruita / Iogurt natural

22

Llegums saltejats amb
verdures
Carn vermella en salsa
Fruita / Iogurt natural

28

PLAT ÚNIC COMPLET
Pasta integral
saltejada amb verdures i
daus de peix
Fruita

29

Crema de verdures i api
Carn blanca a la planxa
amb amanida variada
Fruita / Iogurt natural

2

crema de verdures
Truita de patata amb
amanida variada
Fruita / Iogurt natural

9

Sopa minestrone amb
pasta
Torrada de pa integral
amb escalivada i
tonyina
Fruita / Iogurt natural

16

Crema de pastanaga i
porro
Ou dur amb salsa de
tomàquet i amanida
Fruita / Iogurt natural

23

Crema de carbassó amb
crostons
Truita de moniato,
albergínia i ceba i
amanida variada
Fruita / Iogurt natural

30

Sopa de peix amb arròs
Peix blau al forn amb
moniato al forn
Fruita / Iogurt natural

3

Pèsols saltejats amb
virutes de pernil
Carn vermella adobada
al forn amb amanida
variada

10

Fruita / Iogurt natural
Crema de carbassa i api
amb crostons
Peix blau al forn amb
vaset d'arròs saltejat
Fruita / Iogurt natural

17

Sopa d'arròs
Peix blanc al forn amb
salseta
Fruita / Iogurt natural

24

PLAT ÚNIC COMPLET
Wok d'arròs amb
verdures saltejades i
gambetes i sípia
Fruita

4

Pasta saltejada amb
sofregit de verdures i
bolonyesa de carn
blanca

11

Fruita / Iogurt natural
Pasta amb tomàquet
sofregit i formatge
Carn blanca al forn amb
amanida variada
Fruita / Iogurt natural

18

Crema de llegums amb
crostons
Carn vermella al forn
amb amanida variada
Fruita / Iogurt natural

25

Mongeta tendra amb
patata al vapor
Peix blanc a la planxa
amb salseta verda i
pèsols
Fruita / Iogurt natura

Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

Ric