



INSTITUT-ESCOLA
EL MORSELL

Novembre



DEL 3 AL 7 DE
NOVEMBRE

DEL 10 AL 14 DE
NOVEMBRE

DEL 17 AL 21 DE
NOVEMBRE

DEL 24 AL 28 DE
NOVEMBRE

DILLUNS

FESTIU

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB VERDURES**

(xampinyons, pebrot verd i
Vermell **ECO**, ceba,
tomàquet, pastanaga **ECO**)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam

ECO i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA

ARRÒS **ECO DE**

MUNTANYA (amb
verdures i daus de
pollastre) amb enciam
ECO i olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA

(enciam **ECO**, pastanaga **ECO**,
cogombre **ECO**, blat de moro,
formatge fresc)

**PASTA INTEGRAL A LA
BOLONYESA DE
LLENTIES I FORMATGE**

Fruita del temps

DIMARTS

ARRÒS **ECO TRES
COLORS** (pèsols,
pastanaga, blat de moro)

**CROQUETES DE
BACALLÀ** amb enciam
ECO i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATA

**DAUS DE PORC
ESTOFATS AMB
VERDURETES** i cous-
cous

Fruita del temps

LLENTIES **ECO
ESTOFADES A LA
RIOJANA**

TRUITA DE PATATA
amb guarnició d'enciams
ECO

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES **ECO** AMB
MONIATO AMB
CROSTONS**

CONTRA CUIXA AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES **ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**REMENAT AMB SALSÀ
DE TOMÀQUET** amb
enciam **ECO** i olives

Fruita del temps

TASTET SORPRESA

*Albergínia enfarinada
casolana*
**CREMA DE CARBASSA
AMB CROSTONS**

(carbassa, pastanaga, porro,
patata)

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB FIDEUS **ECO****

**CUIXETES DE
POLLASTRE AL FORN**
amb puré de moniato i
patata casolà

Fruita del temps

ARRÒS **ECO AMB
VERDURETES DE L'HORT**
(ceba, pebrot **ECO**, carbassó
ECO, pastanaga **ECO**,
xampinyons i tomàquet)

**LLUÇ A LA
DONOSTIARRA** amb
enciam **ECO** i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE BROU D'AU
AMB FIDEUS **ECO****

**CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE** amb
xampinyons a l'allet

Fruita del temps

**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSÀ DE TOMÀQUET**

**LLUÇ AMB SALSÀ DE
TARONJA** amb enciam
ECO i remolatxa

Fruita del temps

CIGRONS **ECO SALTATS
A L'ALLET I PEBRE**

**MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL**

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam **ECO**
i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

DIVENDRES

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

CIGRONS **ECO
ESTOFATS AMB
VERDURETES DE
L'HORT**

logurt natural sense
sucre

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**BARRETES DE
VERDURES AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanaga

logurt natural sense
sucre

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**

**SALMÓ AMB HERBES
PROVENÇALS AL FORN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

logurt natural sense
sucre

CIGRONS **ECO ESTOFATS
AMB DAUS DE
CARBASSA**

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam **ECO** i olives

logurt natural sense sucre

Les fruites són de temporada i proximitat: poma **ECO**, mandarina **ECO**, taronja, pera **ECO**, pinya, plàtan/banana. .

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: xampinyons, bolets, tomàquet, pebrot **ECO**, cogombre **ECO**, mongeta tendra **ECO**, patata, ceba, carbassa, pèsols, naps, cols de Brussel·les, porro **ECO**, api, alls, bledes **ECO**, col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes **ECO**, pastanaga **ECO**, enciam, **ECO** rave, remolatxa.

El producte **ECO** a servir serà: llegum (mongeta blanca, cigrons, lletnies), arròs, fideus, espirals i espaguetis.

Es serveix d'acompanyament pa blanc i dimarts i dijous el pa és únicament integral.

Es serveix jogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat i frescos.

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, sardina, sípia, calamar, salmó, seitons, sonso



@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carx

Ou

Fruïta

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida.
Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletilles amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.