

Menú escolar Novembre - 2021



Dilluns

1

Arròs xinès
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanaga al vapor
Croquetes casolanes
Fruita natural de temporada

Dimarts

2

Bledes amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita natural de temporada

Dimecres

3

Llenties estofades amb arròs
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Guisat de cigrons amb carbassó, ceba, pastanaga i ou dur
Fruita natural de temporada

Dijous

4

Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, poma, cranc i tonyina
Estofat de porc amb verdures
Purè de patates
logurt natural

i per sopar...
Crema d'albergínia
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

Divendres

5

Tallarines camperes amb formatge ratllat
Bunyols casolans de llegum
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Pizzetes casolanes amb xampinyons, mozzarella i pernil salat
Plàtan amb xocolata negra

8

Fideuà (sípia i gambes) amb alloli
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostres cruixents
Llenties saltades amb pernillet
Fruita natural de temporada

9

Crema de mongetes seques
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Trita de ceba
Fruita natural de temporada

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Calamars a la romana
Fruita natural de temporada

11

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Canelons gratinats amb beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats
Hamburguesa 100% vedella
Fruita natural de temporada

12

Cigrons amb arròs integral i verdures
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Suprema de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

15

Crema de verdures de temporada
amb rostres de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato al forn
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

16

Llenties estofades
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu
Fruita natural de temporada

17

Brou de carn amb galets
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de vegetals amb dauets de porc i pinya amb salsa al gust
Fruita natural de temporada

18

Arròs a la cassola
Trita a la francesa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruits secs
Fruita natural de temporada

19

Col amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Fruita natural de temporada

22

Bròquil i pastanagues amb patata
Cruixents de pollastre arrebossat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Llacets amb verdures
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

23

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Ous ferrats sucats amb pa integral
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita natural de temporada

25

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Sípia a la planxa amb all i julivert
Fruita natural de temporada

26

Espaguetis amb salsa de formatges
Trita de xampinyons
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Postres d'amaní

i per sopar...
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluc, mare de lluc, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, fruita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.