



JOCS I TAULA


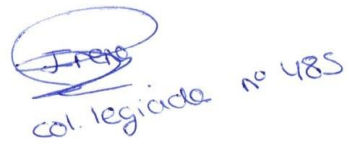




MENÚ NOVEMBRE 2020



El nostre Menú s'elaborarà amb:

Fruites i verdures de temporada- ecològiques i/o de proximitat, Llegums –Arrossos -Pasta ecològics,
Carns i aus de Proximitat, Peix fresc del Mediterrani, Formatge Fresc de Can Pere, Iogurt fresc de la Fageda,
Pa acabat de fer, Salses pròpies .

2	3	4	5	6
ARRÒS ECO MILANESA (arròs del Delta, verduretes) CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA ECO (enciam, pastanaga, cogombre) FRUITA	CREMA DE CARBASSA ECO (carbassa, pastanaga, ceba, porro, patata) LLOM AL FORN I PATATES ROSSES IOGURT	MACARRONS ECO AMATRICIANA (pasta, formatge, bacó, pebre negre, vi blanc) PEIX FRESC ARREBOSSAT I AMANIDA ECO (enciam, tomàquet, blat de moro) FRUITA	MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE TONYINA I AMANIDA ECO (brots tendres d'espínacs, formatge fresc, olives) FRUITA	PATATA I VERDURA ECO ALETES DE POLLASTRE ADOVADES I XIPS DE CARBASSÓ ECO FRUITA
9	10	11	12	13
PATATA I VERDURA ECO PESSICS DE POLLASTRE ARREBOSSATS I AMANIDA ECO (enciam, col llombarda, pastanaga) FRUITA	ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET (arròs del Delta, sofregit de tomàquet) PEIX FRESC AL FORN I XAMPINYONS SALTEJATS FRUITA	CIGRONS ECO ESTOFATS (cigrons, all, ceba, pastanaga, tomàquet, llorer) TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO FRUITA	ESPAGUETIS ECO AMB SALSA DE TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLA I AMANIDA ECO (enciam, tomàquet, poma) FRUITA	CREMA DE VERDURES ECO (cebada, patata i verdures variades) SALSITXES AL FORN I DAUS DE MONIATO ECO SALTEJATS IOGURT
16	17	18	19	20
PATATA I VERDURA ECO CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA ECO (enciam, pastanaga, olives) FRUITA	LLENTIES ECO ESTOFADES (llenties, ceba, pastanaga, tomàquet, all, llorer i xoriço de ferradura DO Rioja) OUS REMENATS I AMANIDA ECO (enciam, cogombre, tomàquet) FRUITA	ARROS ECO AMB BOLETS DE TEMPORADA (arròs del Delta, bolets variats, sofregit de ceba i tomàquet) POLLASTRE PLANXA I AMANIDA ECO (enciam, pastanaga, tomàquet) FRUITA	CREMA DE PORRO ECO (porro, ceba, patata) PEIX FRESC AL FORN I PATATES ROSSES IOGURT	SOPA DE BROU (pasta, vegetals ECO, carn mixta, pollastre) MANDONGUILLES JARDINERA (carn mixta, patata, pastanaga, pèsols) FRUITA
23	24	25	26	27
AMANIDA MARINERA (enciam ECO, tonyina, gambetes) PAELLA DE MUNTANYA (arròs ECO del Delta, sofregit, carn mixta) FRUITA	CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) POLLASTRE AL FORN I AMANIDA ECO (enciam, poma, pastanaga) FRUITA	MACARRONS ECO AMB TONYINA (pasta, ceba, tomàquet, tonyina) PEIX FRESC I VERDURETES SALTEJADES FRUITA	PATATA I VERDURA ECO TRUITA DE PERNIL I AMANIDA ECO (enciam, col llombarda, blat de moro) FRUITA	MILFULLS DE PATATA, CEBADA I TOMÀQUET VEDELLA ESTOFADA IOGURT
30				
SOPA DE BROU (pasta, vegetals ECO, carn mixta, pollastre) HAMBURGUESA FORN (carn mixta) I AMANIDA ECO (enciam, pastanaga, germinats) FRUITA	   			

facebook

Voleu veure quins menjars tan bons fem per els vostres fills?
Seguiu-nos al Facebook: La Cuina De Jocs I Taula

Consell dietètic: Per equilibrar el dia podeu sopar.....

DATA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 al 6 Novembre	Pasta + amanida/peix. Fruita	Llegum + verdura/pollastre. Fruita	Patata + verdura/vedella. Fruita	Arròs + amanida/ou. Fruita	Quinoa + amanida/peix blau. Fruita
9 al 13 Novembre	Llegum + amanida/ou. Fruita	Pasta + verdura/pollastre. Fruita	Arròs + amanida/peix. Fruita	Boniato + verdura/porc. Fruita	Pasta + amanida/peix blau. Fruita
16 al 20 Novembre	Arròs + verdura/pollastre. Fruita	Patata + verdura/vedella. Fruita	Llegum + amanida/peix. Fruita	Pasta + verdura/tofu. Fruita	Quinoa + verdura/ou. Fruita
23 al 27 Novembre	Patata + verdura/peix blau. Fruita	Pasta + amanida/gall d'indi. Fruita	Arròs + verdura/pollastre. Fruita	Llegum + amanida/peix. Fruita	Pasta + verdura/ou. Fruita
30 Novembre	Llegum + verdura/seitan. Fruita				