

ESCOLA LLEDONER

MENÚ BASAL Gener 2020

Nari-Nans
Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	FESTA	8 Macarrons amb salsa napolitana Croquetes de bacallà amb guarnició d'amanida i sèsam torrat Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Peix blanc al forn amb llit de patates i ceba, amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga logurt LA FAGEDA	10 Crema de verdures del temps amb crostons Truita de ceba i patata amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps
		*Pèsols saltejats amb pernil	* Bròquil amb patata Ous al forn amb tomàquet	* Amanida de lleties Escalopa de vedella
13 Arròs amb pisto de verdures (ceba, pèsols, carbassó i tomàquet) Botifarra a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	14 Lleties pardines guisades amb verdures Remenat de pernil dolç, amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet logurt del Berguedà amb cereals de civada	15 Crema de carbassa i porros Pizza NARI-NANS casolana de pernil formatge, tomàquet i orenga Fruita del temps	16 Trinxat de col i patates amb oli i all Estofat de vedella a la jardiner (pèsols, pastanaga, ceba) amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	17 Sopa d'au amb fideus Peix arrebossat amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
* Bledes amb patates i pastanaga Pollastre al forn amb llimona	* Sopa de peix amb fideus Salmó a la planxa amb pebrot verd	* Arròs amb tomàquet Truita d'espínacs	* Cigrons saltejats amb verdures Lluç a la planxa amb amanida	* Escarxofes al forn Llom de porc a la planxa amb patates xips i amanida de guarnició
20 Espirals amb salsa de tomàquet Pollastre guisat amb verdures i herbes aromàtiques, i amb guarnició d'amanida d'enciam i pipes Fruita del temps	21 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Fricandó de vedella amb bolets, amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	22 Mongetes seques estofades amb verdures Llom de porc a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet logurt CLEDA d'ovella	23 Fideus a la cassola amb gambes i calamar Truita de carbassó amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	24 Coliflor amb patata gratinada amb formatge Peix al forn amb verdures i herbes provençals, amb guarnició d'amanida d'enciam i olives Fruita del temps
* Puré de verdures Calamars a la planxa amb pa integral	*Entrepà vegetal (pa de cereals, enciam, tomàquet, pastanaga, tonyina i ou)	* Sopa de peix amb arròs Peix al forn amb amanida	* Mongeta verda i patata Xai a la planxa	*Amanida variada Hamburguesa de pollastre amb patates fregida.
27 Espaguetis saltejats amb verdures i xampinyons Truita de patata amb guarnició d'amanida d'enciam i sèsam torrat Fruita del temps	28 Lleties estofades amb verdures Peix a la Biscaïna (ceba, pebrot, tomàquet, fumet de peix) i amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Crema de pastanaga Pit de pollastre arrebossat (amb ou i pa ratllat) amb guarnició de patates xips i amanida de tomàquet Fruita del temps	30 Arròs integral tres delícies (truita, pèsols, pernil dolç i pastanaga) Gall d'indi al forn amb guarnició d'enciam i sèsam Fruita del temps	31 "Escudella completa", Sopa amb arròs Pilota casolana (elaborada amb carn de porc i vedella), verdura i cigrons. logurt LA FAGEDA
* Quinoa saltejada amb verdures Gall d'indi al forn	* Crema de carbassa Llom de porc a la planxa	* Espirals amb tomàquet Bistec de vedella a la planxa	* Espínacs amb patata i pastanaga Salmó al forn	*Patates al forn amb escalivada Croquetes de formatge

Narinans Ofereix un producte de qualitat i un servei personalitzat. Tots els plats s'acompanyen de pa i aigua, i estan elaborats per la cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

**Proposta de sopar per fer a casa, amb un postres a base de fruita i/o làctic*

Revisat per Antonio Simón, Dietista-Nutricionista, Nª col·legiat CAT001710 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya