




MENÚ BASAL Octubre 2020

Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p>1</p> <p>Sopa de pollastre amb fideus</p> <p>Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Arròs llarg amb carbassa i pebrot</i></p> <p><i>Pit de gall d'indi a la planxa</i></p>	<p>2</p> <p>Mongeta tendra i patates</p> <p>Botifarra a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Escalivada amb pa amb tomàquet</i></p> <p><i>Remenat de gambes</i></p>
			<p>5</p> <p>Crema de verdures de tardor amb rostes</p> <p>Rostit de gall d'indi a la jardinera amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Sopa amb fideus</i></p> <p><i>Llom de porc a la planxa amb amanida</i></p>	<p>6</p> <p>Llenties pardines guisades amb verdures</p> <p>Peix blanc al forn amb ceba i tomàquet amb guarnició d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Puré de patata</i></p> <p><i>Croquetes de pernil amb amanida</i></p>
	<p>13</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>logurt DELÍCIAS BERGUEDÀ amb cereals de civada</p> <p><i>* Puré de patata</i></p> <p><i>Xai a la planxa amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot i ceba)</i></p>	<p>14</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Peix arrebossat amb guarnició d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Crema de carbassa</i></p> <p><i>Llom de porc a la planxa amb amanida</i></p>	<p>15</p> <p>Coliflor i patata gratinats amb beixamel</p> <p>Salsitxes de porc amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Arròs amb verdures saltejades</i></p> <p><i>Truita a la francesa</i></p>	<p>16</p> <p>Crema de carbassa i porros</p> <p>Estofat de vedella amb patata, ceba i pèsols amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Amanida variada</i></p> <p><i>Peix al forn amb patates</i></p>
	<p>19</p> <p>Crema de verdures pastanagues</p> <p>Croquetes de bacallà guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Macarrons amb tomàquet</i></p> <p><i>Peix a la planxa amb amanida</i></p>	<p>20</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Peix a la Rioja amb suquet, tomàquet, ceba i pastanaga amb guarnició d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Mongeta verda, patata i pastanaga bullida</i></p> <p><i>Xai a la planxa</i></p>	<p>21</p> <p>Llenties ECOLÒGIQUES estofades amb verdures</p> <p>Truita de formatge amb guarnició d'amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Puré de verdures de temporada</i></p> <p><i>Gall d'indi arrebossat</i></p>	<p>22</p> <p>Trinxat de blea i carbassa amb patata</p> <p>Botifarra de porc a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt LA FEGEDA</p> <p><i>* Sopa de peix amb arròs</i></p> <p><i>Peix al forn amb amanida</i></p>
<p>26</p> <p>Cous-cous INTEGRAL amb verdures</p> <p>Llom de porc a la planxa amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Espinacs amb patata</i></p> <p><i>Peix a la planxa amb amanida de guarnició</i></p>	<p>27</p> <p>Mongetes blanques sortint de l'olla amb un rajolí d'oli</p> <p>Calamars a la romana amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>logurt DELÍCIAS BERGUEDÀ Amb sucre morè</p> <p><i>* Sopa de fideus</i></p> <p><i>Pollastre a la planxa amb amanida de guarnició</i></p>	<p>28</p> <p>Espirals de color, amb salsa de tomàquet</p> <p>Peix al forn amb verdures i herbes provençals i amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> <p><i>* Crema de pastanaga</i></p> <p><i>Truita francesa amb formatge</i></p>	<p>29</p> <p>FESTA CASTANYADA</p> <p>Crema de carbassa de tardor</p> <p>Cuixetes de pollastre amb salsa de castanya amb patates xips</p> <p>Moniato al forn</p> <p><i>* Satejat d'arròs amb verdures</i></p> <p><i>Hamburguesa de pollastre amb amanida verda</i></p>	

Narinans Ofereix un producte de qualitat i un serveix 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 lacti**

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