

ESCOLA LLEDONER

MENÚ BASAL Setembre 2020

Nari-Nans
Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
<p>14 Espirals de colors amb tomàquet i formatge</p> <p>Calamar amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>15 Cigrons estofats amb patata i pastanaga</p> <p>Remenat de xampinyons amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16 Mongeta tendra amb patates al vapor</p> <p>Peix al forn amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet, pèsols)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17 Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Cuixes de pollastre al forn amb llimona i romaní, i guarnició d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18 Crema de verdures del temps amb crostonets</p> <p>Bistec de porc a la planxa amb patata xips</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereals de civada</p>
<p><i>* Bledes amb patates i pastanaga</i> <i>Pit de pollastre arrebossat amb amanida</i></p>	<p><i>* Sopa de peix amb fideus</i> <i>Hamburguesa de vedella amb pebrot verd i tomàquet</i></p>	<p><i>* Arròs amb tomàquet</i> <i>Truita d'espínacs</i></p>	<p><i>* Cigrons saltejats amb verdures</i> <i>Salmó a la planxa amb amanida</i></p>	<p><i>* Albergínies farcides amb verdures</i> <i>Orada al forn amb patates</i></p>
<p>21 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó i guarnició d'enciam i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>22 Sopa d'au amb fideus</p> <p>Salsitxes de porc amb guarnició d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23 Trinxat de col i patata saltejat amb una mica d'all</p> <p>Estofat de vedella amb pastanaga</p> <p>logurt del Berguedà amb cereals de civada</p>	<p>24 Mongetes seques guisades amb verduretes</p> <p>Pit de pollastre amb salseta de ceba, pastanaga i guarnició d'amanida variada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25 Crema de pastanaga amb crostonets de pa</p> <p>Peix arrebossat amb guarnició d'enciam, blat de moro i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<p><i>*Escalivada amb tomàquet i oli d'oliva</i> <i>Hamburguesa de pollastre</i></p>	<p><i>* Puré de verdures</i> <i>Salmó a la planxa amb tomàquet i pastanaga</i></p>	<p><i>* Llentíes saltejades amb verdures</i> <i>Truita francesa</i></p>	<p><i>* Mongeta verda amb patata</i> <i>Xai a la planxa</i></p>	<p><i>*Macarrons amb tomàquet i formatge</i> <i>Remenat de xampinyons amb ceba</i></p>
<p>28 Espaguetis amb salsa napolitana</p> <p>Truita de formatge amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>29 Bledes amb patates</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb guarnició d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30 Fideus amb costella i verdures</p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb suquet, i amb guarnició d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt LA FAGEDA</p>		
<p><i>* Arròs saltejat amb verdures</i> <i>Bacallà amb tomàquet</i></p>	<p><i>* Crema de carbassó</i> <i>Calamar a la planxa amb amanida</i></p>	<p><i>* Cigrons saltejats amb pebrot, ceba i tomàquet</i> <i>Truita d'espínacs</i></p>		

Nari-Nans, totes les monitores i l'equip de cuina, us desitja bon curs 2020/21 i bon profit.

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.

Entre torn i torn es farà la neteja, desinfecció i ventilació del menjador, i es garantirà el rentat de mans abans i després de l'àpat.

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

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