

ESCOLA LLEDONER

MENÚ BASAL Gener 2021

Nari-Nans
Menjador escolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
<p>11 Macarrons amb salsa napolitana</p> <p>Bunyols de bacallà i Calamars amb guarnició d'amanida i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12 Llenties pardines guisades amb verdures</p> <p>Ou remenat amb pernil dolç, amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13 Crema de carbassa i porros amb crostonets</p> <p>Pollastre al forn amb herbes provençals amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>14 Trinxat de col i patates amb oli i all</p> <p>Estofat de vedella a la jardinera (pèsols, pastanaga, ceba) amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt LA FAGEDA</p>	<p>15 Sopa d'au amb fideus</p> <p>Peix a la Rioja amb suquet, amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>
<i>*Pèsols saltejats amb verdures i pernil</i>	<i>* Sopa de peix amb pistons Salmó a la planxa amb pebrot verd</i>	<i>* Cigrons saltejats amb verdures Lluç a la planxa amb amanida</i>	<i>* Arròs amb tomàquet Trita d'espínacs</i>	<i>* Escarxofes al forn Llom de porc a la planxa amb patates xips i amanida de guarnició</i>
<p>18 Espirals de colors amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre guisat amb verdures i herbes aromàtiques, i amb guarnició d'amanida d'enciam i pipes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19 Arròs ECOLÒGIC amb sofregit de tomàquet</p> <p>Mandonguilles amb bolets, amb guarnició d'amanida d'enciam i cogombre</p> <p>logurt DELICIAS BERGUERÀ amb sucre morè</p>	<p>20 Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Llom de porc a la planxa amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>21 Fideus a la cassola amb gambes i calamar</p> <p>Trita de carbassó amb guarnició d'amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>22 Coliflor amb patata gratinada amb formatge</p> <p>Peix al forn amb verdures i herbes provençals, amb guarnició d'amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>
<i>* Puré de verdures Calamars a la planxa amb pa integral</i>	<i>* Mongeta verda amb patata Peix al forn amb amanida</i>	<i>*Remenat d'ous amb bolets, espínacs i formatge</i>	<i>* Sopa de pollastre amb arròs Xai a la planxa</i>	<i>*Amanida variada Hamburguesa de pollastre amb patates fregides</i>
<p>25 Espaguetis saltejats amb verdures i xampinyons</p> <p>Trita de patata amb guarnició d'amanida d'enciam i sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26 Mongetes verdes amb patates al vapor</p> <p>Peix a la Biscaïna (ceba, pebrot, tomàquet, fumet de peix) i amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27 Crema de pastanaga</p> <p>Pit de pollastre arrebossat (amb ou i pa ratllat) amb guarnició de patates xips i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>28 Cous-cous integral ECOLÒGIC amb verdures</p> <p>Gall d'indi al forn amb guarnició d'enciam i sèsam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>29 "Escudella completa" Sopa amb galets. Pilota casolana (elaborada amb carn de porc i vedella), verdura i cigrons.</p> <p>logurt LA FAGEDA amb cereal de civada</p>
<i>* Crema de carbassa Llom de porc a la planxa</i>	<i>* Sopa de pollastre amb fideus Bistec de vedella a la planxa</i>	<i>* Espirals amb tomàquet Trita francesa amb formatge</i>	<i>* Espínacs amb patata i pastanaga Salmó al forn</i>	<i>*Patates al forn amb escalivada Calamars saltejats amb all i julivert</i>

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 làctic*

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