

Novembre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ BASAL

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
PURÉ DE NAP I PASTANAGA
FIDEUÀ MARINERA
FRUITA DEL TEMPS

7
CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

8
COLIFLOR AMB PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

9
SOPA DE BROU AMB PISTONS
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10
RISOTTO DE BOLETS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

13
LLENTIES A LA RIOJANA
OUS DURS AMB TOMÀQUET I
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

14
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI
I FORMATGE
ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA
JARDINERA
FRUITA DEL TEMPS

15
ARRÒS AMB TOMÀQUET
CALAMARS EN SALSÀ
FRUITA DEL TEMPS

16
CREMA DE PORROS AMB
CROSTONS
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES
HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
IOGURT

17
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES
AMB ALLET
PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

20
ARRÒS CALDÒS
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA
D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

21
PURÉ DE CARBASSA
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

22
OLLA BARREJADA DE CIGRONS
AMB COL I PASTANAGA
DELICIES DE PEIX AMB
AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

23
MONGETA VERDA I PATATA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB
SALSETA I VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

24
**JORNADA GASTRONÒMICA
HONGRÍA**
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE
VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES
"PALACSINTA" ("TORTITAS")

27
MINESTRA DE VERDURES
PAELLA MARINERA
FRUITA DEL TEMPS

28
MONGETES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

29
CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES MIXTES AMB
SALSÀ DE TOMÀQUET I
VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS

30
TALLARINS AMB VERDURES I SALSÀ
DE SOIA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA
LLIMONA AMB AMANIDA
IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal lodada per cuinar.
Hi ha aigua accessible pels infants.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Sopa de lletres de la tardor

C	R	F	I	R	O	N	S	F	C	N	T	R	Y
Q	E	U	E	T	E	V	A	A	J	U	H	O	O
O	A	E	D	E	P	N	E	U	D	W	W	I	J
S	N	J	I	I	Y	C	A	S	T	A	N	Y	A
C	A	W	W	C	K	U	E	W	O	H	E	P	G
C	O	D	O	N	Y	A	T	M	R	O	H	A	J
H	M	H	E	Y	O	N	I	A	L	B	F	D	J
G	V	H	P	A	C	L	Y	U	X	Z	E	T	Q
I	S	B	E	U	G	U	I	N	E	U	J	E	E
E	P	A	R	A	I	G	U	E	S	C	Z	D	T
P	I	N	Y	O	T	V	M	O	N	I	A	T	O
M	E	S	Q	U	I	R	O	L	F	Y	E	A	X
W	A	G	L	A	K	M	A	G	R	A	N	A	W
V	S	A	C	A	R	B	A	S	S	A	K	W	V



Un cop al mes, postre casolà

