

# Novembre 2023

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ SENSE PLV

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 iodada per cuinar.  
 Hi ha aigua accessible pels infants.  
 Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
 Peix fresc de les Ilotges 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.

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6  
 PURÉ DE NAP I PASTANAGA (SENSE LLET)  
 FIDEUÀ AMB PEIX  
 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 EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
 FRUITA DEL TEMPS

9  
 SOPA DE BROU AMB PISTONS (SENSE VEDELLA)  
 LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA IOGURT DE SOIA

10  
 ARRÒS AMB BOLETS (SENSE FORMATGE)  
 HAMBURGUESA D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
 FRUITA DEL TEMPS

13  
 LLENTIES A LA RIOJANA (XORIÇO SENSE LLET O SENSE XORIÇO)  
 OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
 FRUITA DEL TEMPS

14  
 ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI (SENSE 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 (SENSE LLET) AMB CROSTONS SENSE LLET O SENSE  
 CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SOIA

17  
 BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
 PIZZA (MASA SENSE LLET O PANINI) CASOLANA (SENSE FORMATGE) AMB AMANIDA  
 FRUITA DEL TEMPS

20  
 ARRÒS CALDÒS  
 PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
 FRUITA DEL TEMPS

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

22  
 OLLA BARRETIADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA  
 PEIX ARREBOSSAT EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM  
 FRUITA DEL TEMPS

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

24  
 ORNADA GASTRONÒMICA HONGRIA "HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT) "PORKOLT" (GUISAT DE CARN DE PORC AMB PATATES)  
 "TORTITAS" CASOLANES SENSE GLUTEN, LLET NI OLI

27  
 MINESTRA DE VERDURES  
 PAELLA AMB PEIX  
 FRUITA DEL TEMPS

28  
 MONGETS ESTOFADES  
 TRUITA FRANCESA AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
 FRUITA DEL TEMPS

29  
 CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)  
 MANDONGUILLES D'AU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I VERDURETES  
 FRUITA DEL TEMPS

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

Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà