

# Novembre 2023

## ESCOLA MESTRAL

## MENÚ SENSE CARN

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  
PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

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

10  
RISOTTO DE BOLETES  
HAMBURGUESA DE PEIX O VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

13  
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

14  
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI I FORMATGE  
MANDONGUILLES DE PEIX A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CALAMARS EN SALSÀ  
FRUITA DEL TEMPS

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

17  
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET  
PIZZA CASOLANA (S/CARN) AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
ARRÒS CALDÒS (S/CARN)  
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 (S/CARN)  
DELICIES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM  
FRUITA DEL TEMPS

23  
MONGETA VERDA I PATATA  
PEIX AMB SALSETA I VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

24  
JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA  
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT)  
GUISAT D'OUS DURS AMB PATATES  
"PALACSINTA" ("TORTITAS")

27  
MINESTRA DE VERDURES  
PAELLA MARINERA  
FRUITA DEL TEMPS

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

29  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE PEIX O VEGETALS 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.  
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



Un cop al mes, postre casolà