

Novembre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE OU

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 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.

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1
FESTIU

DIJOUS

2
LLENTIES GUISADES
PEIX PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

3
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

6
PURÉ DE NAP I PASTANAGA
FIDEUÀ SENSE OU AMB PEIX
FRUITA DEL TEMPS

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

8
COLIFLOR AMB PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU EN OLI NET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

9
SOPA DE BROU AMB **PASTA SENSE OU**
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10
ARRÒS AMB BOLETES (SENSE FORMATGE)
HAMBURGUESA DE VEDELLA **SENSE OU** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

13
LLENTIES A LA RIOJANA
"TRUITA VEGANA DE FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

14
PASTA SENSE OU 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 **AMB CROSTONS SENSE OU O SENSE**
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT

17
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES AMB ALLET
PIZZA 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
"TRUITA VEGANA DE PATATA I FARINA DE CIGRÓ" AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

22
OLLA BARREJADA DE CIGRONS AMB COL I PASTANAGA
PEIX ARREBOSSAT SENSE OU 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
JORNADA GASTRONÒMICA HONGRÍA
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE VERMELL, **PASTA SENSE OU** I PEIX ESMICOLAT)
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB PATATES
"TORTITAS" CASOLANES SENSE GLUTEN, LLET NI OU

27
MINISTRA DE VERDURES
PAELLA AMB PEIX
FRUITA DEL TEMPS

28
MONGETS ESTOFADES
"TRUITA VEGANA AMB FARINA DE CIGRÓ I VERDURES" AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

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

30
PASTA SENSE OU AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA LLIMONA **SENSE OU EN OLI NET** AMB AMANIDA
IOGURT

Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà