

Novembre 2023

ESCOLA MESTRAL

MENÚ SENSE PORC

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.

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

1
FESTIU

DIJOUS

2
LLENTIES GUISADES **AMB VERDURES**
"MANDONGUILLES" DE LLUÇ I CALAMAR" 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 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 **VEGETAL** AMB PISTONS
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IYGURT

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

13
LLENTIES **GUISADES AMB VERDURES**
OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB 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
IYGURT

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

20
ARRÒS CALDÓS **(S/PORC)**
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/PORC)**
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)
GUISAT D'OUS DURS AMB PATATES
"PALACSINTA" ("TORTITAS") País Casolà

27
MINISTRA 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 **D'AU 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
IYGURT

Sopa de lletres de la tardor



Un cop al mes, postre casolà