

Novembre 2023

ESCOLA SANT ANDREU DE LA BARCA

MENÚ **SENSE CARN**

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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.

1
FESTIU

2
LLENTIES GUISADES **AMB VERDURES**
"MANDONGUILLES" DE LLUÇ I CALAMAR" AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

3
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT
OUS REMENATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

Sopa de lletres de la tardor

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 BOLETS
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 SALSa
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
TALLARINS NAPOLITANA
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

29
CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES **DE PEIX O VEGETALS** AMB SALSa DE TOMÀQUET I VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS

30
FESTIU

 **Un cop al mes, postre casolà**