

NOVEMBRE

TERRAPRIMS - BASAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Arròs integral amb salsa de tomata

Croquetes de pollastre amb amanida verda ECO

Fruita

4

Espirals amb xampinyons, ceba i crema de llet

Truita francesa amb amanida verda ECO

Fruita ECO

5

Mongeta del ganxet i patata

Hamburguesa a la planxa amb amanida verda ECO

Fruita

6

Estofat de patata amb, pèsols i pastanaga

Peix fresc s/mercat amb enciam i tomàquet

Fruita ECO

7

Patata, pastanaga i mongeta tendra

Estofat de pollastre amb bolets

Iogurt La Fageda

10

Espaguetis integrals amb salsa de tomata i carn de vedella

Lluç a la planxa amb amanida de tomata

Fruita ECO

11

Cigrons ECO guisats amb sofregit de tomata i ceba

Truita de patata i ceba amb amanida de tomata

Fruita ECO

12

Crema de carbassa, porro, pastanaga, patata i ceba

Pernilets de pollastre amb patates fregides

Iogurt ECO

13

Arròs amb verdures

Peix fresc amb acompanyament

Fruita

14

Escudella de galets

Cap de llom al forn a la taronja amb enciam i pastanaga

Fruita

17

Estofat de llenties ECO i arròs

Truita de carabassó amb amanida verda

Fruita

18

Arròs tres delícies amb pèsol, pastanaga i pernil

Lluç al forn amb enciam i cogombre

Fruita

19

Crema de carbassó, porros i patata

Hamburguesa a la planxa amb xips

Fruita

20

Sopa de fideus

Peix fresc s/mercat amb enciam i olives

Fruita ECO

21

Ensaladilla de patata, mongeta, pèsol, pastanaga amb maionesa a banda

Pollastre arrebossat a la cuina de l'escola amb amanida de tomata

Iogurt ECO

24

Sopa de brou amb fideus

Salsitxes amb salsa de tomata

Fruita ECO

25

MENÚ TEMÀTIC



26

Estofat de cigrons ECO amb patata

Truita de carabassó amb amanida verda ECO

Fruita

27

Arròs de bolets i formatge

Peix fresc amb acompanyament

Fruita

28

Crema de carabassó, patata i ceba

Canelons de carn amb beixamenl

Fruita



Amanida tèbia de patata, olives, ou dur i blat de moro

Entrepà de frankfurt amb quètxup i mostassa a banda

Iogurt ECO amb sirope

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb la Irene Santa (direcció) al telèfon 629.325.484.

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

Inclou l'aigua i el pa (un cop a la setmana serà integral)

NOVEMBRE

TERRAPRIMS - S/GLUTEN



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Arròs integral amb salsa de tomata

Croquetes de pollastre S/G amb amanida verda ECO

Fruita

4

Espirals S/G amb xampinyons, ceba i crema de llet

Truita francesa amb amanida verda ECO

Fruita ECO

5

Mongeta del ganxet i patata

Hamburguesa a la planxa amb amanida verda ECO

Fruita

6

Estofat de patata amb, pèsols i pastanaga

Peix fresc s/mercat amb enciam i tomàquet

Fruita ECO

7

Patata, pastanaga i mongeta tendra

Estofat de pollastre amb bolets

Iogurt La Fageda

10

Espaguetis S/G integrals amb salsa de tomata i carn de vedella

Lluç a la planxa amb amanida de tomata

Fruita ECO

11

Cigrons ECO guisats amb sofregit de tomata i ceba

Truita de patata i ceba amb amanida de tomata

Fruita ECO

12

Crema de carbassa, porro, pastanaga, patata i ceba

Pernilets de pollastre amb patates fregides

Iogurt ECO

13

Arròs amb verduretes

Peix fresc amb acompanyament

Fruita

14

Escudella de galets S/G

Cap de llom al forn a la taronja amb enciam i pastanaga

Fruita

17

Estofat de llenties ECO i arròs

Truita de carabassó amb amanida verda

Fruita

18

Arròs tres delícies amb pèsol, pastanaga i pernil

Lluç al forn amb enciam i cogombre

Fruita

19

Crema de carbassó, porros i patata

Hamburguesa a la planxa amb xips

Fruita

20

Sopa de fideus S/G

Peix fresc s/mercat amb enciam i olives

Fruita ECO

21

Ensaladilla de patata, mongeta, pèsol, pastanaga amb maionesa a banda

Pollastre arrebossat S/G a la cuina de l'escola amb amanida de tomata

Iogurt ECO

24

Sopa de brou amb fideus S/G

Salsitxes amb salsa de tomata

Fruita ECO

25

MENÚ TEMÀTIC



26

Estofat de cigrons ECO amb patata

Truita de carabassó amb amanida verda ECO

Fruita

27

Arròs de bolets i formatge

Peix fresc amb acompanyament

Fruita

28

Crema de carabassó, patata i ceba

Canelons S/G de carn amb beixamenl

Fruita



Amanida tèbia de patata, olives, ou dur i blat de moro

Entrepà S/G de frankfurt amb quètxup i mostassa a banda

Iogurt ECO amb sirope

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb la Irene Santa (direcció) al telèfon 629.325.484.

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020). Inclou l'aigua i el pa (un cop a la setmana serà integral)

NOVEMBRE

TERRAPRIMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Salmó a la papillote amb patates al caliu i fruita

4

Bròquil, patates bullides i oli d'oliva, truita d'espinacs i fruita

5

Sèmola, costelles de conill a la planxa i fruita

6

Crema de carabassó, lluç a la planxa i fruita

7

Torrada amb pebrot i ceba escalivada, formatge i fruita

10

Patata i verdura, gall d'indi amb amanida i fruita

11

Crema de verdures, peix a la planxa amb amanida i fruita

12

Cuscus amb verdures, ou a la planxa amb amanida i fruita

13

Crema de pèsols, truita a la francesa amb amanida i fruita

14

Orada al forn amb patata, pastanaga, ceba i pebrot i fruita

17

Verdura i patata, pollastre, amanida i fruita

18

Crema de verdures, remenat d'ou i bolets i fruita

19

Quinoa amb verdures, formatge amb amanida i fruita

20

Verdura i patata al forn, truita a la francesa i fruita

21

Peix al forn amb patata i verdura i fruita

24

Crema de verdures, truita de patates amb amanida i fruita

25

Arròs amb oli, peix a la planxa amb amanida i fruita

26

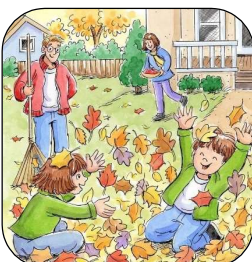
Patata i mongeta, conill al forn, fruita

27

Sopa de pasta, peix al forn amb amanida i fruita

28

Escalivada amb torrada i formatge i fruita



La dita "Per Tots Sants, castanyes i pinyons" ens recorda que el novembre és temps de tardor! Fa més fresca i ve de gust menjar coses calentes. És l'època de les castanyes, els moniatos i les mandamines. Pots fer una compota de poma ben fàcil: talla les pomes, cou-les amb una mica d'aigua i afegeix-hi una mica de canyella. Bon profit i a gaudir dels sabors del novembre!