

Menú de Novembre sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
				FESTIU
4	5	6	7	8
	Macarrons ECO amb tomàquet i formatge(1)(4)(8) Calamars arrebossats amb enciam i pastanaga(1)(2)(4)(8)(13) Fruita del temps	Sopa de verdures amb galets(1)(4)(10) Peix al forn amb patates fregides (5) Fruita del temps	Cigrons ECO amb verdures(1)(7)(9)(11)(12) Tritada d'espinacs amb enciam i olives verdes Iogurt Ecològic(8)	Crema de carbassa ECO i moniato ECO Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres(5)(13) Fruita del temps
11	12	13	14	15
Llenties ECO amb verdures(1)(7)(9)(10)(12) Hamburguesa vegetal amb patates fregides(1)(4)(8)(10) Fruita del temps	Bledes amb patates Peix a la planxa amb xampinyons(13)(5) Fruita del temps	Sopa vegetal amb pistons(1)(4)(10) Peix al forn amb enciam i pastanaga (5) Iogurt Ecològic	Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb enciam, tomàquet i cogombre(5)(13) Fruita del temps	Patates a la marinera(2)(3)(13) Tritada de carbassa amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps
18	19	20	21	22
Macarrons gratinats (1)(4)(8) Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres(5)(13) Fruita del temps	Crema de carbassa ECO Peix a la planxa amb seques(5) Fruita del temps	Arròs amb sípia i gambes(2)(3)(5)(13) Tritada de patata amb enciam i tomàquet(4) Fruita del temps	Cigrons ECO amb verdures(1)(7)(9)(11)(12) Peix a la planxa amb escarola, cogombre i olives (5) Iogurt Ecològic	Sopa de verdures(7) Salmon al forn amb patates(5)(13) Fruita del temps
25	26	27	28	29
Espaguetis ECO amb tomàquet i formatge(1)(4)(8) Bacallà al forn amb patata(5)(13) Fruita del temps	Trixat de col i patata Peix al forn amb salsa de tomàquet(5) Fruita del temps	Sopa vegetal amb estrelletes(1)(4)(10) Estofat de peix amb enciam i olives (5) Iogurt Ecològic	Crema de pastanaga i porro Arròs a la marinera(2)(3)(5)(13) Fruita del temps	Mongetes seques ECO amb verdures(1)(7)(9)(11)(12) Tritada a la francesa amb enciam i tomàquet(4)(7) Fruita del temps

Menú del dinar supervisat per Sílvia Gutiérrez

Dietista-Nutricionista Col·legiada Núm. CAT636



Al·lèrgens: (1) Gluten, (2) Mol·lisc, (3) Crustacis, (4) Ou, (5) Peix, (6) Cacauets, (7) Soia, (8) Llet, (9) Fruits Secs, (10) Api, (11) Mostassa, (12) Sèsam, (13) Sulfit, (14) Tramussos.

I per sopar suggerim...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
4	5	6	7	8
	Verdura Ovi patata Làctic	Amanida Peix i patata Làctic	Amanida Avi i patata Làctic	Pasta Vedella i amanida Làctic
11	12	13	14	15
Pasta Porcí amanida Fruita	Arròs Peix i amanida Làctic	Verdura Ovi i patata Làctic	Pasta Conill i amanida Fruita	Amanida Peix i arròs Làctic
18	19	20	21	22
Verdura Avi i arròs Fruita	Pasta Peix i amanida Làctic	Verdura Vedella i amanida Làctic	Pasta Peix i amanida Làctic	Amanida Ovi i patata Làctic
25	26	27	28	29
Verdura Avi i patata Làctic	Amanida Peix i Arròs Làctic	Llegum Ovi i amanida Fruita	Pasta Porcí i amanida Làctic	Pasta Peix i amanida Làctic

Les varietats de fruita d'aquest mes seran la, mandarines, pera, plàtan, poma, uva, pinya.

Com productes de producció ecològica gaudirem de les llenties, macarrons, espaguetis, iogurt, moniato, carbassa, mongetes seques i cigrons.

Les carns vermelles, pollastre, gall dindi, el pa i iogurt són productes de KMD.

