

MES: Novembre 2023

www.mengemdaquiosonallucanes.cat

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)



1.ª SETMANA

2.ª SETMANA

3.ª SETMANA

4.ª SETMANA

5.ª SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
				Crema de carbassa Pilotilles amb tela amb salsa d'ametles Patates a grills al forn amb espècies Fruita de temporada i per sopar... Espaguetis a la putanesca Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres Iogurt natural granel i per sopar... Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Crep de pernil cuit i mozzarella Fruita de temporada
	Crema de verdures de temporada Fideus a la cassola Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada i per sopar... Llenties estofades Tall de formatge fresc Llesca de pa amb tomàquet Fruita de temporada	Sopa de lluç i crancs amb arròs Cuscús amb cigrons i verdures d'hivern Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb pesto Seïtons arrebossats Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada	Fesolets amb verdures Ous i patates amb salsa verda (all i julivert) Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro Iogurt natural granel i per sopar... Crema de pastanaga i carbassa Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Fruita de temporada i per sopar... Bròquil i pastanagues amb patata Remenat d'ous, ceba i xampinyons Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Peix fresc de Mercat Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada i per sopar... Cigrons estofats amb espinacs Pit de pollastre arrebossat Fruita de temporada
	Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Truita de verdures Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada i per sopar... Sopa amb arròs integral Falafel al forn Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada	Crema de pastanaga i carbassa amb rostres de pa al forn Cassoleta de cigrons amb patates Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb verdures Conill amb alloli Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Pastanaga ratllada, blat de moro, grans de magrana i fulles d'enciams romana Fruita de temporada i per sopar... Crema de porros i rostres de pa Sardines fresques al forn Pa amb tomàquet Fruita de temporada	Llenties estofades amb patates Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja Fruita de temporada i per sopar... Coliflor amb patata Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn Fruita de temporada	Arròs amb verdures Peix fresc de Mercat Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves Iogurt natural granel i per sopar... Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa Pastanaga ratllada, blat de moro, grans de magrana i fulles d'enciams romana Fruita de temporada
	Crema de bròquil, patata i pastanaga Arròs a la cassola amb fesols i verdures Fruita de temporada i per sopar... Brou de carn amb galets Hamburguesa de pollastre a la planxa Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada	Llenties estofades Truita de patata i ceba Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Saltat de verdures Filet de verat enfarinat Llesca de pa amb tomàquet Fruita de temporada	Espinacs amb patata Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada i per sopar... Crema de carbassa Mongetes seques saltades amb cansalada fumada Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes Pastanaga ratllada, blat de moro, grans de magrana i fulles d'enciams romana Fruita de temporada i per sopar... Arròs a la cubana (amb salsa de tomàquet i ou ferrat) Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada	Llacets amb xampinyons i pomes Peix fresc de Mercat Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Postres d'aniversari i per sopar... Sopa minestrone Bistec de vedella a la planxa Patates rosses Fruita de temporada
	Crema de carbassa Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada i per sopar... Verdura de temporada Conill al forn Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli d'oliva Truita de formatge Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves Fruita de temporada i per sopar... Sopa d'au amb arròs Rap a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada i per sopar... Llenties bullides amb oli d'oliva Tall de formatge fresc Llesca de pa amb tomàquet Fruita de temporada	Caldo vegetal amb pasta de llegum Filet de gall dindi arrebossat Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada i per sopar... Espaguetis a la putanesca Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seïtò. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Organitza:

Amb el suport de:

Menú elaborat amb l'assessorament de:



Consell Comarcal d'Osona



Consorci del LLUCANÈS



Creacció
Agència d'Emprenedoria, Innovació i Coneixement



7 i TRIA



OSONA



Osona Biocircular



Diputació Barcelona



Xarxa Productors de la Jonca



Aina