



Som Artistes!

Aquest mes estudiarem l'obra de l'artista escultòrica francesa i referent feminista Louise Bourgeois, la dona aranya!



INSTITUT-ESCOLA PLA DE L'AVELLÀ

Menú novembre 2023

BASAL



DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8		DIJOUS 9		DIVENDRES 10	
Llenties estofades Remenat d'ou i xampinyons amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 510,22 Kcal		Espinacs amb patates Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 610,45 Kcal		Crema de pèsols Tonyina a la planxa amb samfaina Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 536,1 Kcal		Sopa d'au amb pasta Cigrons amb sofregit casolà Fruita de temporada / Pa Energia: 506,77 Kcal		Coliflor amb patata Mongeta blanca estofada Fruita de temporada / Pa Energia: 494,33 Kcal	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
Crema de verdures de temporada Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada / Pa Energia: 632,97 Kcal		Trinxat de la Cerdanya Cap de llom al forn amb bressa de verdures i moniato Fruita de temporada / Pa Energia: 505,54 Kcal		Espirals al pesto Truita d'albergínia amb enciam i raves Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 626,94 Kcal		Arròs amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa verda amb amanida Fruita de temporada / Pa Energia: 546,07 Kcal		Escudella amb cigrons, patata i pastanaga Aletes de pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 570,03 Kcal	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOUS 23		DIVENDRES 24	
Bròquil gratinat amb beixamel Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada / Pa Energia: 663,04 Kcal		Sopa d'au amb lletres Truita de patata amb pa amb tomàquet i enciam Fruita de temporada Energia: 496,38 Kcal		Mongeta blanca estofada Bacallà al forn amb enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 519,34 Kcal		Arròs a la cassola Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 587,03 Kcal		Crema de pastanaga i llegum Rodó de porc al forn amb verdures Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 617,52 Kcal	
DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29		DIJOUS 30		 <p>DIMECRES 29 Tastet de França. Oh là là!</p>	
Espaguetis amb tomàquet i formatge Remenat d'ou i espàrrecs amb enciam, magrana i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 631,26 Kcal		Crema de carbassa Cigrons saltats amb bledes Fruita de temporada / Pa Energia: 569,74 Kcal		Arròs a la milanesa Pollastre al forn amb salsa de poma Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 709,3 Kcal		Pèsols i patates amb sofregit Peix de temporada al forn amb amanida Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 499,66 Kcal			

Es poden consultar els al·lèrgens amb el personal.



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



És temps de moniatos!

Un tubercle ric en hidrats de carboni i vitamines com la A, C i E, i que es pot cuinar fregit, al forn, bullit... Boníssim!