



ALT EMPORDÀ

MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRE.2023

DIETA:

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / Ecològic / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Arròs amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Trita de patata
Enciam, soja i tomàquet
Poma

k H P L

7

Mongetes seques saltejada amb all i cansalada
Mandonguilles de gal dindi amb salsa de tomàquet
Taronja

k H P L

8

Guissat de lletia vermella (tomàquet, patata i ceba)
Pit de pollastre
Carbassó arrebossat
Plàtan

k H P L

9

Crema de carbassó i porro
Fajitas amb cigrons saltejats amb samfaina
Pruna

k H P L

10

Macarrons a la napolitana
Seitó arrebossat
Mezclum, blat de moro i tomàquet
Natilla

k H P L

13

Minestra de verdures baby (patata, pastanaga, mongeta verda)
Espaguetis amb bolonyesa de lenties
Enciam, soja i tomàquet
Iogurt Natural la Fageda

k H P L

14

Patates estofades amb pebrot, tomàquet i ceba
Bistec de pollastre
Mezclum, pastanaga i olives
Pera

k H P L

15

Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Ous amb salsa de tomàquet
Nectarina

k H P L

16

Cigrons saltejats amb verdures
Croquetes de bacallà
Enciam, blat de moro i tomàquet
Taronja

k H P L

17

Crema de pastanaga
Pollastre al forn a la llimona
Carbassó
Poma

k H P L

20

Mongeta amb patata
Escalopa de pollastre
Enciam, pastanaga i blat de moro
Poma

k H P L

21

Arròs amb bolets (sofregit amb pastanaga, tomàquet i ceba)
Trita a la francesa
Carbassó
Plàtan

k H P L

22

Sopa de peix
Llom amb samfaina
Taronja

k H P L

23

Crema de carbassa amb crostonets
Pinxos de gall d'indi
Enciam, tomàquet i soja
Iogurt de maduixa

k H P L

24

Fessols saltejats amb patata i oli d'oliva
Llobarro al forn
Enciam amb pastanaga i olives
Pruna

k H P L

27

Macarrons S/ou a la carbonara
Trita de patata
Enciam, blat de moro i tomàquet
Taronja

k H P L

28

Guissat de lenties tomàquet, pastanaga i olives
Hamburguesa de coliflor i formatge i xampinyons
Flam

k H P L

29

Mongeta tendra i patata
Pollastre rostit
Enciam, olives i blat de moro
Plàtan

k H P L

30

Arròs amb salsa de tomàquet
Guissat de patata i calamar
Enciam, pastanaga i soja
Pera

k H P L

ACTIVITATS ALTERNATIVES

investiga pensa **insisteix**
esbossa **construeix** mira dibuixa
ACTIVITATS
explora fes retalla **crea** guixa
pinta acoloreix **percep** imagina
inventa **experimenta**