




# Menú de l'escola:

## NOVEMBRE

ESCOLA COOP  
PETIT MÓN  
FELISA  
BASTIDA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>3</b> Arròs amb salsa de tomàquet ---- Gall dindi arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro ---- Fruita	<b>4</b> Llenties estofades ---- Salmó al forn amb verdures ---- Fruita àcida	<b>5</b> Mongeta tendra i patata ---- Broquetes amb amanida d'enciam i soja ---- Flam casolà
<b>8</b> Patata i bròquil ---- Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i pastanaga ---- Fruita	<b>9</b> Cigrons guisats amb all i julivert ---- Bastonets de lluç amb amanida d'enciam i blat de moro ---- Fruita	<b>10</b> Risotto a la carbonara ---- Cuixetes de pollastre rostides amb amanida d'enciam i xerris ---- Fruita	<b>11</b> Crema de patata i bolets ---- Truita a la catalana amb samfaina de verdures ---- Fruita	<b>12</b> Macarrons amb salsa napolitana ---- Carn magra rostida amb suquet de poma ---- Iogurt natural
<b>15</b> Verdures al vapor (bròquil, coliflor, patata...) ---- Hamburguesa de pastanaga i seitán ---- Fruita <b>MEATLESSDAY</b>	<b>16</b> Espaguetis amb salsa carbonara ---- Peix Gallineta al forn amb salseta ---- Fruita	<b>17</b> Arròs a la cassola amb verdures ---- Gall dindi estofat amb bolets saltats ---- Fruita	<b>18</b> Mongetes estofades amb verdures ---- Truita a la francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga ---- Fruita àcida	<b>19</b> Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert ---- Mandonguilles jardinera (sofregit tomàquet, ceba, pèsols...) ---- Iogurt amb sabors
<b>22</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b> <b>DIA DE LA MÚSICA</b> Amanida Toscana (enciams, gorgonzola, pollastre, orenga i sèsam) ---- Canelons Puccini  ---- Gelats italians	<b>23</b> Crema de pèsols ---- Truita de patata amb amanida d'enciam i pastanaga ---- Fruita àcida	<b>24</b> Verdures de temporada ---- Pollastre amb curri i llet de coco, acompanyat amb arròs blanc ---- Fruita	<b>25</b> Arròs caldós amb suquet de peix ---- Lluç al forn amb llet de patata i ceba ---- Fruita	<b>26</b> Brou d'au i pasta d'estrelletes ---- Fricandó de vedella ---- Fruita
<b>29</b> Arròs amb salsa de verdures ---- Salsitxes de pollastre a la planxa amb enciam i soja ---- Fruita	<b>30</b> Sopa de verdures ---- Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot i tonyina) ---- Fruita			

**MENÚ DE DIETA:** 1r plat arròs bullit o verdura, 2n plat pollastre o peix i postre iogurt o poma

Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, i carns, a més, aquests són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làctiques són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Els productes ecològics els trobareu en negreta.

Tots els àpats s'acompanyen amb pa, tres dies hi ha pa blanc i dos dies, o pa integral o pa de cereals.

**ESMORZARS:** Dilluns gall dindi / Dimarts llonganissa / Dimecres penill salat o fruita / Dijous formatge / Divendres catalana

