



Menú Novembre 2021

COSTA I LLOBERA

ESPAI MIGDIA

Infantil
Primària i
Secundària

Novembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar De l'1 al 5	Festa	Arròs integral amb tomaquet Croquetes de pollastre i d'espinaacs amb amanida Fruita temporada	Mongetes seques estofades Botifarra (pri)/Salsitxes al forn (inf) amb amanida logurt	Tallarines amb salsa pesto Lluç fresc al forn amb verdures Fruita temporada	Bròquil amb patates al vapor Pollastre al forn amb amanida verda Fruita temporada
Sopar De l'1 al 5		Verdura Peix blau Fruita temporada	Crema de verdura Ou Fruita	Llegum Verdures Fruita	Arros Carn vermella Làctic
Dinar Del 8 al 12	Crema de porros Gall d'indi rostit amb patata panadera Fruita temporada	Lenties estofades amb carbassa i moniato Bistec (inf)/escalopa (pri) amb amanida grega Fruita temporada	Coliflor amb patates al vapor Pollastre rostit al forn amb pebrot Fruita temporada	Arròs amb verdures Mandonguilles de vedella i porc 100% Eco amb sanfaina logurt	Espirals amb salsa de formatges seus Salmo fresc al forn amb amanida Fruita temporada
Sopar Del 8 al 12	Verdura Carn vermella Fruita	Arros Ou Làctic	Pasta Peix blau Fruita	Crema de verdura Carn blanca Fruita temporada	Llegum Cereal Fruita temporada
Dinar Del 15 al 19	Crema de pastanaga i moniato Magre de porc al forn amb pure de poma logurt	Fideus a la cassola Truita de formatge amb amanida verda Fruita temporada	Trinxat de col i patata Hamburguesa de vedella i porc 100% Eco amb ceba potxada Fruita	Cigrons estofats amb bledes i carbassa Pollastre eco al forn amb patates provençals Fruita temporada	Arròs amb tomaquet (inf)/ Rissoto bolets frescos (pri) Seitó o sardineta fregit o forn verdures saltejades Fruita temporada
Sopar Del 15 al 19	Arros Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Crema de verdura Peix blau Làctic	Verdura Carn vermella Fruita	Pasta Ou Fruita
Dinar Del 22 al 26	Macarrons amb salsa bonyesa vegetal Truita francesa amb amanida verda Fruita temporada	Crema de carbassa i boniato Tires de gall d'indi arrebo-sades amb amanida Fruita temporada	Paella de verdures amb arròs integral Estofat de vedella amb patates xips Fruita temporada	Lenties estofades amb verdures Maira al forn amb amanida variada Fruita temporada	Bledes amb patates al vapor Pollastre rostit al forn amb ceba i llimona logurt
Sopar Del 22 al 26	Verdura Peix blanc Làctic	Llegum Cereal Fruita de temporada	Crema de verdura Carn blanca Fruita	Pasta Ou Fruita de temporada	Amanida Pizza tonyina Fruita
Dinar Del 29 al 30	Arros tres delícies Tall rodo a la jardinera amb amanida Fruita temporada	Sopa de brou amb pistons Pit de pollastre planxa amb amanida grega logurt			
Sopar Del 29 al 30	Llegum Ou Fruita	Crema de verdures Peix blau Fruita			

Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives, pebrot, panses, fruits secs, formatge (amb variancions en funció del dia)

Fruita: poma, plàtan, taronja, mandarina, pinya entre d'altres fruites de temporada.

Berenar 1r i 2n **Pa amb xocolata** **Entrepà de pernil dolç** **Entrepà de formatge** **Pa amb plàtan**