



menú de NOVEMBRE 2018

ESCOLA COSTA I LLOBERA



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29/10 al 2/11	VICHISSOISE LLOM ESTOFAT amb patates, ceba i pebrot FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB LLENTIES PEIX BLANC AL FORN amb verdures saltejades FORMATGE FRESC amb codony	CANELONS BISTEC DE VEDELLA (inf) ESCALOPA (pri) amb patates xips FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU	FESTIU
SOPAR	verdura, carn blanca fruita de temporada	sopa, ou fruita	verdura, peix blau làctic		
5 al 9	ARRÒS INTEGRAL AMB SANFAINA TRUITA DE PATATA I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS amb espinacs ROSTIT DE GALL D'INDI amb amanida variada MANDARINES	BLEDES SALTEJADES amb patata HAMBURGUESA de vedella porc 100% eco al forn amanida grega FRUITA TEMPORADA	ESPAGUETIS BOLONYESA amb proteïna vegetal LLUÇ FRESC AL FORN amb herbes IOGURT	CREMA DE PASTANAGA PIZZA (pri) CROQUETES DE PERNIL (inf) FRUITA DE TEMPORADA
SOPAR	verdura, peix blau làctics	pasta, carn vermella fruita	arròs, ou fruita de temporada	sopa, carn blanca fruita	hummus amb pita fruita de temporada
12 al 16	BROU DE VERDURES amb fideus BOTIFARRA (pri) SALTIXXES (inf) al FORN amb patates rosses FRUITA DE TEMPORADA	CUSCÚS AMB VERDURETES TRUITA PAISANA amb amanida variada IOGURT	LLENTIES VEGETALS ESTOFADES PBISTEC DE VEDELLA (inf) ESCALOPA (pri) amb amanida de magrana i anous FRUITA DE TEMPORADA	GRATINAT DE COLIFLOR amb patata POLLASTRE eco al forn amb poma i cebes tendres FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET SEITÓ/SARDINETA FRESCA al forn i amanida variada FRUITA DE TEMPORADA
SOPAR	llegum amb arròs fruita de temporada	verdura, carn blanca fruita	sopa, peix blanc fruita	ou amb patata fruita	pizza fruita
19 al 23	CREMA DE CARBASSÓ TALL RODÓ a la jardineria FRUITA DE TEMPORADA	TRINXAT DE COL I PATATA TIRES DE GALL D'INDI arrebossades amb puré de poma FLAM D'OU. FRUITA opc.	RISSOTTO (pri) ARRÒS (inf) amb bolets frescos. TRUITA amanida de pastanaga fruita de temporada	ESPIRALS amb formatges seus MAIRE FRESCA AL FORN amb ceba i patata FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES ESTOFADES MANDONGUILLES de vedella i porc eco al forn TARONJA TALLADA amb sucre
SOPAR	pasta, peix blau fruita	sopa, ou fruita	verdura, carn blanca fruita	llegum amb arròs fruita	pa amb tomàquet i pernil salat làctic
26 al 30	CREMA DE PORROS CROQUETES d'espinacs i pollastre amb amanida grega FRUITA DE TEMPORADA	ESPINACS A LA CATALANA MAGRE DE PORC AL FORN amb patates panaderes PINYA TALLADA	MACARRONS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT amb prunes i ceba FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL amb verdures SEITÓ/SARDINETA FRESC AL FORN amb patata cuita FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS SALTEJATS amb verdura TRUITA DE PATATA amb amanida de codony FRUITA DE TEMPORADA
SOPAR	arròs, ou fruita	llegum, peix blanc làctic	puré de patata amb tonyina i tomàquet fruita	crema de verdures, carn vermella fruita	fajitas de pollastre i verdura fruita