

NOVEMBRE 2017 - MENÚ INFANTIL

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana del 30 al 3	Dinar	Paella integral de verdures	Llenties vegetals		Macarrons amb bolonyesa (proteïna vegetal)	Crema de carabassa amb crostons
		Bistec amb amanida	Estofat de gall d'indi amb amanida variada		Truita francesa amb amanida variada*	Maira al forn amb amanida variada*
		Fruita de temporada	logurt		Raïm	Fruita de temporada
	Sopar	<i>Verdura</i>	<i>Pasta</i>		<i>Crema de verdura</i>	<i>Llegum</i>
		<i>Carn vermella</i>	<i>Peix blanc</i>		<i>Peix blau</i>	<i>Ou</i>
		<i>Fruita</i>	<i>Fruits secs</i>		<i>Fruita</i>	<i>Làctic</i>
Setmana del 6 al 10	Dinar	Espagueti a la carbonara	Saltejat de bledes amb patates	Crema de pastanaga	Estofat de mongeta seca	Arròs integral amb salsa de tomàquet
		Truita de carbassó amb amanida variada*	Tall rodó a la jardineria	Croquetes de pollastre amb amanida grega	Pollastre eco amb all i llimona amb patates rosses	Sardinetes fregides amb amanida variada*
		logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Sopar	<i>Verdura</i>	<i>Llegum</i>	<i>Arròs</i>	<i>Cereal (mill, fajol, quinoa...)</i>	<i>Crema de verdures</i>
		<i>Peix blanc</i>	<i>Carn blanca</i>	<i>Peix blau</i>	<i>Proteïna vegetal</i>	<i>Ou</i>
		<i>Fruita</i>	<i>Làctic</i>	<i>Fruits secs</i>	<i>Fruita</i>	<i>Fruita</i>
Setmana del 13 al 17	Dinar	Estofat de llenties	Brou de verdures amb pistons	Bròquil amb patates	Arròs	Espirals amb salsa de formatges seus
		Truita d'espinaçs i patates amb amanida grega	Pollastre rostit amb ceba amb amanida de poma	Mandonguilles eco amb salsa de tomàquet	Lluç fresc al forn a les herbes provençals	Salsitxes de pollastre amb samfaina
		Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Rodanxes de taronja	Fruita de temporada
	Sopar	<i>Pasta</i>	<i>Arròs</i>	<i>Verdura</i>	<i>Llegum</i>	<i>Crema de verdures</i>
		<i>Peix blanc</i>	<i>Carn blanca</i>	<i>Peix blau</i>	<i>Ou</i>	<i>Carn vermella</i>
		<i>Fruita</i>	<i>Fruita</i>	<i>Fruits secs</i>	<i>Fruita</i>	<i>Làctic</i>
Setmana del 20 al 24	Dinar	Trinxat de la Cerdanya	Cigrons estofats	Arròs melós amb bolets	Crema de porro	Fideus a la cassola
		Croquetes de pernil amb amanida de magrana	Tires de gall d'indi arrebossat amb puré de poma	Truita francesa amb amanida variada*	Hamburguesa de vedella i porc eco amb patates panadera	Seitó fregit amb amanida variada*
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam (fruita opcional)
	Sopar	<i>Crema de verdures</i>	<i>Cereal (mill, quinoa, fajol...)</i>	<i>Arròs</i>	<i>Llegum</i>	<i>Verdura</i>
		<i>Peix blanc</i>	<i>Carn vermella</i>	<i>Peix blau</i>	<i>Ou</i>	<i>Carn blanca</i>
		<i>Fruita</i>	<i>Fruits secs</i>	<i>Làctic</i>	<i>Fruita</i>	<i>Fruita</i>
<i>Berenars</i>	<i>logurt i galetes</i>	<i>Entrepà de pernil dolç</i>	<i>Entrepà de formatge</i>	<i>Pa i xocolata</i>		

Amanida variada: Inclou diversos d'aquests ingredients: Enciam, pastanaga, olives i pipes.

Peix fresc: Bonítol, maire, llissa, seitó, sardina, tallahams, verat, melva, entre d'altres.

Fruita de temporada: magrana, mandarina, taronja, xirimoia, kiwi, castanya, caqui, poma i pera