

NOVEMBRE 2017 - MENÚ PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

		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
		Escalopa 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	Verdura	Pasta		Crema de verdura	Llegum
		Carn vermella	Peix blanc		Peix blau	Ou
		Fruita	Fruits secs		Fruita	Làctic
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	Pizza del Xef	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	Verdura	Llegum	Arròs	Cereal (mill, fajol, quinoa...)	Crema de verdures
		Peix blanc	Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou
		Fruita	Làctic	Fruits secs	Fruita	Fruita
Setmana del 13 al 17	Dinar	Estofat de llenties	Brou de verdures amb pistons	Bròquil amb patates	Arròs	Espirals amb salsa de formatges suaus
		Truita d'espínacs 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	Pasta	Arròs	Verdura	Llegum	Crema de verdures
		Peix blanc	Carn blanca	Peix blau	Ou	Carn vermella
		Fruita	Fruita	Fruits secs	Fruita	Làctic
Setmana del 20 al 24	Dinar	Trinxat de la Cerdanya	Cigrons estofats	Arròs melòs 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	Crema de verdures	Cereal (mill, quinoa, fajol,...)	Arròs	Llegum	Verdura
		Peix blanc	Carn vermella	Peix blau	Ou	Carn blanca
		Fruita	Fruits secs	Làctic	Fruita	Fruita
Berenars	Entrepà de llonganisa	Entrepà de pernil dolç	Entrepà de formatge	Pa i xocolata		
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						