

MENÚ NOVEMBRE 2022 P3-P4-P5


<p>Dilluns 31</p> <p>Festiu Lliure elecció</p>	<p>Dimarts 01</p> <p>Festiu Tots Sants</p>	<p>Dimecres 02</p> <p>Macarrons amb sofregit de tomàquet (1)</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(10)(11)</p> <p>Poma</p> <p>Berenar: Entrepà de formatge (1)(3)</p>	<p>Dijous 03</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Truita de patata amb variat d'enciams i pastanaga (2)</p> <p>logurt (3)</p> <p>Berenar: Entrepà de pernil cuit (1)(8)</p>	<p>Divendres 04</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb tomàquet amanit i remolatxa ratllada (5)</p> <p>Pera</p> <p>Berenar: Pa amb plàtan (1)</p>
<p>Dilluns 07</p> <p>Ensaladilla russa</p> <p>Estofat de llenties</p> <p>Mandarines</p> <p>Berenar: Entrepà de gall dindi(1)(7)</p>	<p>Dimarts 08</p> <p>Brou d'au amb pasta (1)(7)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i olives(1)(5)</p> <p>Poma</p> <p>Berenar: Entrepà de pernil cuit(1)(8)</p>	<p>Dimecres 09</p> <p>Verdura amb patata</p> <p>Tall rodó de porc al forn amb salsa de verdures i xampinyons (8)</p> <p>Pera</p> <p>Berenar: Pa amb plàtan (1)</p>	<p>Dijous 10</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Remenat d'ou i patata amb enciam, pastanaga i olives (2)</p> <p>logurt de fruites (3)</p> <p>Berenar: Entrepà de formatge(1)(3)</p>	<p>Divendres 11</p> <p>Crema de carabassa i moniato</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet amanit i col llombarda</p> <p>Kiwi</p> <p>Berenar: Pa amb xocolata(1)(3)(4)</p>
<p>Dilluns 14</p> <p>Arròs amb saltat d'all i xampinyons</p> <p>Truita de patates amb tomàquet amanit (2)</p> <p>Pera</p> <p>Berenar: Entrepà de pernil cuit(1)(8)</p>	<p>Dimarts 15</p> <p>Cuscús amb sofregit de tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga (7)</p> <p>Poma</p> <p>Berenar: Entrepà de formatge(1)(3)</p>	<p>Dimecres 16</p> <p>Espaguetis amb salsa de formatges (1)</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Mandarines</p> <p>Berenar: Pa amb plàtan (1)</p>	<p>Dijous 17</p> <p>Verdura amb patata</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques saltejades</p> <p>logurt (3)</p> <p>Berenar: Entrepà de gall dindi(1)(7)</p>	<p>Divendres 18</p> <p>Crema de porros</p> <p>Peix fresc de la costa amb tomàquet amanit i remolatxa ratllada (1)(5)</p> <p>Plàtan</p> <p>Berenar: Entrepà de llonganissa (1)(3)(8)</p>
<p>Dilluns 21</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa de proteïna vegetal (1)(11)</p> <p>Anelles de calamar a l'andalusa amb tomàquet amanit (1)(6)</p> <p>Mandarines</p> <p>Berenar: Entrepà de formatge(1)(3)</p>	<p>Dimarts 22</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Remenat d'ou i patata amb pastanaga i olives (2)</p> <p>Plàtan</p> <p>Berenar: Entrepà de pernil cuit(1)(8)</p>	<p>Dimecres 23</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de taronja (7)</p> <p>Poma</p> <p>Berenar: Pa amb plàtan (1)</p>	<p>Dijous 24</p> <p>Brou d'au amb pasta (1)(7)</p> <p>Pizza de pernil cuit i formatge amb orenga (1)(2)(3)(5)(8)(11) i encima i pastanaga</p> <p>logurt (3)</p> <p>Berenar: Entrepà de gall d'indi(1)(7)</p>	<p>Divendres 25</p> <p>Verdura amb patata</p> <p>Estofat de llenties amb arròs</p> <p>Pera</p> <p>Berenar: Pa amb xocolata(1)(3)(4)</p>
<p>Dilluns 28</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Truita de patates amb enciam i pastanaga (2)</p> <p>Pera</p> <p>Berenar: Entrepà de pernil cuit(1)(8)</p>	<p>Dimarts 29</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Mandarines</p> <p>Berenar: Entrepà de formatge(1)(3)</p>	<p>Dimecres 30</p> <p>Brou d'au amb pasta (1)(7)</p> <p>Lluç al forn amb tomàquet amanit i remolatxa ratllada (5)</p> <p>Poma</p> <p>Berenar: Pa amb plàtan (1)</p>	<p>Dijous 31</p> <p>Festiu Lliure elecció</p>	<p>Divendres 01</p> <p>Festiu Tots Sants</p>

PA: ELABORAT DE MANERA ARTESANAL I, UN COP A LA SETMANA, S'OFERIRÀ EL PA INTEGRAL
L'ARRÒS I LA PASTA SÓN PRODUCTES INTEGRALS, DE PROXIMITAT I DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA. LA FRUITA I LA VERDURA SÓN PRODUCTES DE PROXIMITAT
ELS IOGURTS SÓN DE LA FAGEDA SENSE SUCRE
[. Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)




ADAPTACIONS DELS MENÚS


- Pa sense gluten
- Pasta sense gluten
- Arrebossats sense glúten

Sense gluten 


- Truita substituïda per carn, pollastre o peix segons el menú

Sense ou 


- Iogurt substituït per fruita
- Salses sense llet

Sense llet 

- Plat sense fruits secs

Sense fruits secs 


- Peix substituït per carn, pollastre o ou segons el menú

Sense peix 


- Plat sense marisc

Sense marisc 


- Carn substituïda per ou, peix o proteïna vegetal segons el menú

Sense carn 


- Porc substituït per ou o peix segons el menú

Sense porc 

- Carn, pollastre, peix i ou substituïda per proteïna vegetal
- Sense llet
- Sense ou

Vegans 

- Plat sense sulfits

Sense Sulfits 

- Plat sense soja

Sense soja 

escola
virolai