



# Menú de Novembre - Basal

## Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b> <b>FESTA</b>	<b>2</b> Crema de carbassa amb pipes Macarrons a la bolonyesa de lleties, amb formatge ratllat Fruita fresca	<b>3</b> Arròs tres delícies Bacallà al forn amb ceba i tomàquet, i amanida d'enciams variats i col llombarda Fruita fresca	<b>4</b> Amanida russa Ous amb salsa aurora Fruita fresca	<b>5</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, germinats i olives iogurt natural
<b>8</b> Crema de pèsols o lleties vermelles Fideuà de peix i amanida d'enciam, germinats i sèsam Fruita fresca	<b>9</b> Patata i bròquil Vedella a la jardineria Fruita fresca	<b>10</b> Sopa de galets Trita de carbassó i patata, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives iogurt natural	<b>11</b> Arròs basmati amb xampinyons i verdures Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	<b>12</b> Trinxat de col i patata a l'alletamb pilonet de mongetes seques Daus de pollastre adobats amanida de pastanaga, col llombarda, germinats i olives Fruita fresca
<b>15</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam i germinats Fruita fresca	<b>15</b> Espaguetis amb juliana d'hortalisses Ous durs amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	<b>17</b> Patata amb bleda Pollastre a la cassola i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita fresca	<b>18</b> Lleties estofades i cuscús a banda, i amanida d'enciam, pastanaga, poma, daus de formatge i pipes de gira-sol Fruita fresca	<b>19</b> Bròcoli saltejat amb cigrons Calamars andalusa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca
<b>22</b> Vichisoise (crema de porro) Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, pastanaga, olives i germinats Fruita fresca	<b>23</b> Humus de mongetes seques amb bastonets de pa integral i pastanaga Arròs amb verdures Fruita fresca	<b>24</b> Sopa de pistons Pollastre a l'allet amb tomàquet a la provençal Fruita fresca	<b>25</b> Rissoto de carbassa Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga, Fruita fresca	<b>26</b> Patates estofades amb verdures de temporada Llom de porc arrebossat i amanida Fruita fresca

Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, sindria i meló.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!