



Menú de Novembre — sense ou



Escola Parc de la Ciutadella

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