



Menú de Novembre - vegetariana



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 Remenat d'ou amb ceba i tomàquet, i amanida d'enciams variats i col llombarda Fruita fresca	4 Amanida russa Ous amb salsa aurora Fruita fresca	5 Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga Tofu al forn i amanida d'enciam, germinats i olives logurt natural
8 Crema de pèsols o lleties vermelles Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam Fruita fresca	9 Patata i bròquil Cigrons/lleties a la jardinera Fruita fresca	10 Sopa de galets Trita de carbassó i patata, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives logurt natural	11 Arròs basmati amb xampinyons i verdures Estofat de tempeh i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	12 Trinxat de col i patata a l'allet amb pilonet de mongetes seques, amb daus de formatge i amanida de pastanaga, col llombarda, germinats i olives Fruita fresca
15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tofu al forn i amanida d'enciam i germinats Fruita fresca	15 Espaguetis amb juliana d'hortalisses Ous durs amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	17 Patata amb bleda Cigrons saltejats 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 Trita de ceba i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca
22 Vichisoise (crema de porro) Remenat d'ou i 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 Saltejat de llegums a l'allet amb tomàquet a la provençal Fruita fresca	25 Rissoto de carbassa Trita a la francesa i amanida d'enciam, pastanaga, Fruita fresca	26 Patates estofades amb verdures de temporada Seità 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!