



## MENU NOVEMBRE 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	31	1	2
			FESTIU	FESTIU
5	6	7	8	9
Minestra de verdures	Macarrons a la bolonyesa	Purè de bròquil	Lenties guisades amb ceba, pebrot verd i vermell	Arròs amb pastanaga, pèsols, xampinyons i pebrot verd
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Trita a la francesa amb tomàquet i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
FESTIU	Arròs amb pastanaga i pèsols	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Purè de cigrons
	Gall dindi estofat amb xampinyons	Trita de carbassó amb tomàquet i blat de moro	Rodó de vedella amb salsa i bolets	Pollastre amb prunes i pinyons
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
19	20	21	22	23
Crema de pastanaga	Arròs amb tomàquet i tonyina	Lenties amb arròs	Tortellini de carn amb salsa de tomàquet	Mongeta i patata
Librets de llom amb patates fregides	Lluç arrebossat amb enciam i olives	Pernilets de pollastre amb enciam, pastanaga i ceba	Trita a la francesa amb enciam i olives	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Pasta tricolor amb xampinyons, ceba i pebrot	Arròs 5 delícies	Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot vermell	Crema de carbassa	Sopa de pasta
Hamburguesa de vedella amb tomàquet i pastanaga	Estofat de gall dindi amb patata	Llom de porc al forn amb salsa de tomàquet	Calamars a la romana amb enciam i pastanaga	Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

## Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENU REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista  
Nutricionista

REG/SANITARI 26.05609/

