



COL·LEGI MONTSERRAT

MENÚ NOVEMBRE 2020

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Cigrons guisats amb verdures Trita a la francesa amb enciam i tomàquet logurt natural	Arròs amb bròquil, pastanaga i mongeta Gall d'indi estofat amb xampinyons Fruita de proximitat	Espaguetis amb tomàquet Bacallà al forn amb carbassó, pastanaga i tomàquet Fruita de proximitat	Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de proximitat	Minestra de verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita de proximitat
9	10	11	12	13
Crema de carbassó Rodó de vedella amb bolets Fruita de proximitat	Mongeta tendra i patata Trita a la francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de proximitat	FESTIU	Cigrons estofats amb verdures Croquetes de pernil amb enciam, pastanaga i olives logurt natural	Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb pastanaga, carbassó i ceba Fruita de proximitat
16	17	18	19	20
Crema de verdures Calamars a la romana amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de proximitat	Minestra de verdures Hamburguesa de pollastre amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de proximitat	Arròs cinc delícies Estofat de vedella amb bolets Fruita de proximitat	Llenties estofades amb ceba, tomàquet i pastanaga Trita de carbassó amb enciam i olives logurt natural	Fideus a la cassola Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de proximitat
23	24	25	26	27
Mongeta tendra i patata Salsitxes de porc amb enciam, tomàquet i olives Fruita de proximitat	Macarrons amb tomàquet Lluç al forn amb ceba, pastanaga i carbassó Fruita de proximitat	Arròs amb pèsols i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb enciam Fruita de proximitat	Crema de carbassa Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de proximitat	Mongetes guisades amb verduretes Bacallà arrebossat amb pastanaga i olives logurt natural
30				
Crema de bròquil i pastanaga Llibrets de llom de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de proximitat				

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 hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.



GUMEN
ESCOLES

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista nutricionista
CODINUCAT 000047

REG/SANITARI 26.05609/