

# MENÚ NOVEMBRE 2023



		<b>DIMECRES 1</b>	<b>DIJOURS 2</b>	<b>DIVENDRES 3</b>
		FESTIU	Amanida de pasta Truita francesa amb amanida	Mongeta pinta amb verdures i xoriç Peix amb salsa marinera i patates
<b>DILLUNS 6</b>	<b>DIMARTS 7</b>	<b>DIMECRES 8</b>	<b>DIJOURS 9</b>	<b>DIVENDRES 10</b>
Arròs caldós de peix Llom guisat amb amanida	Amanida verda Cigrons amb col i porc	Sopa de pistons Peix amb salsa de porros	Amanida césar Canelons de peix	Crema de carbassó amb picatostes Truita de patata amb amanida
<b>DILLUNS 13</b>	<b>DIMARTS 14</b>	<b>DIMECRES 15</b>	<b>DIJOURS 16</b>	<b>DIVENDRES 17</b>
Macarrons a la napolitana Salsitxes al forn amb verdures	Llenties a la riojana Filet de perca al forn amb amanida	Amanida d'arròs Guisat de pollastre amb xampinyons	Amanida complerta Cigrons amb espinacs	Puré de carbassa i pastanaga Truita de carbassó i porro
<b>DILLUNS 20</b>	<b>DIMARTS 21</b>	<b>DIMECRES 22</b>	<b>DIJOURS 23</b>	<b>DIVENDRES 24</b>
Puré de verdures Pollastre al forn amb tomaquet, ceba, patata i	Arròs tres delícies Peix arrebossat amb amanida	Colflor i carbassa gratinats Salsitxes amb salsa de ceba i amanida	Amanida complerta Fideus a la cassola	Cuinat de llenties amb verdures Pollastre arrebossat amb tomàquet
<b>DILLUNS 27</b>	<b>DIMARTS 28</b>	<b>DIMECRES 29</b>	<b>DIJOURS 30</b>	
Cigrons amb ou i espinacs Peix a la planxa amb patates al forn	Crema de carbassó, ceba i porro Pollastre al forn amb amanida	Arròs amb bolets Truita de patates i amanida	Brou amb pasta Peix a la planxa amb mongetes saltejades amb	

- El menú consta de primer plat, segon plat amb acompanyament, pa, postres i per beure aigua.
- El menú també pot ser d'un plat principal més feixuc de llegum, arròs o pasta amb una amanida completa o plat de verdures per acompanyar.
- Les amanides tant de primer plat com d'acompanyament van sempre trempades amb oli d'oliva verge extra.
- Les amanides de pasta i de llegum sempre son a base d'una vinagreta lleugera d'oli d'oliva verge amb verdura fresca picada, olives, tonyina i ou.

# MENÚ NOVEMBRE 2023



		<b>DIMECRES 1</b>	<b>DIJOURS 2</b>	<b>DIVENDRES 3</b>
		Shakshuka / ous al plat	Salsitxes a la planxa amb puré de patates i pastanagues	Cuixa de pollastre guisada amb verdures
<b>DILLUNS 6</b>	<b>DIMARTS 7</b>	<b>DIMECRES 8</b>	<b>DIJOURS 9</b>	<b>DIVENDRES 10</b>
Amanida de llegum amb ous i verdures crues	Llibrets de llom amb formatge	Panadera de verdures	Ous remenats amb pernil dolç i menestra de verdures	Pasta integral amb tomàquet i tonyina
<b>DILLUNS 13</b>	<b>DIMARTS 14</b>	<b>DIMECRES 15</b>	<b>DIJOURS 16</b>	<b>DIVENDRES 17</b>
Amanida de patata amb ou, tomàquet, tonyina i ceba	Bistec de vedella a la planxa amb arròs pilaf	Pebres del piquillo plens	Hamburguesa casolana amb xips de verdures	Arròs amb bolets i aletes de pollastre
<b>DILLUNS 20</b>	<b>DIMARTS 21</b>	<b>DIMECRES 22</b>	<b>DIJOURS 23</b>	<b>DIVENDRES 24</b>
Guisat de mongetes	Patates "a lo pobre" amb ous a la planxa	Pésols amb pernil salat i porro	Peix a la planxa amb verdures saltejades	Pastís de carn amb puré de patates
<b>DILLUNS 27</b>	<b>DIMARTS 28</b>	<b>DIMECRES 29</b>	<b>DIJOURS 30</b>	
Fritatta de verdures, pernil i formatge	Saltejat de cigrons amb verdures i especies	Bunyols de bacallà casolans	Pit de gall d'indi "al ajillo" amb carbassó a la planxa	

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Carlota Marra. Num de col·legiat IB00261 @carlota.marra