

# Novembre 2022

	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2 Sopa de fideus amb brou de carn(1, 3, 6, 10) Piteres de pollastre planxa amb enciam, tomàtiga i pastanaga. Fruita de temporada  <i>Arròs amb bolets i parmesà. Lluç a la planxa amb pebres torrats. Fruita</i>	3 Llenties guisades amb ceba i pastanaga Truita francesa amb formatge i ensalada de enciam i olives (3,7) Iogurt natural (7)  <i>Pasta integral amb salsa verdures i carn picada. Fruita</i>	4 Escalivada al forn (pebre vermell, ceba, albergínia) Bacallà amb patates al forn (4) Fruita de temporada  <i>Ciurons amb verdures i ou bullit. Fruita</i>
7 Ensalada de tomàtiga, enciam, pastanaga i formatge feta (7) Macarrons integral bolonyesa amb tomàtiga, ceba i carn picada de vedella (1,3,6,10,12) Fruita de temporada <i>Bròquil, pastanaga i patata bullides amb ou bullit. Fruita</i>	8 Tumbet al forn amb patata Cuinat de ciurons amb espinacs i bacallà (4) Fruita de temporada  <i>Wok de verdures amb espaguetis integrals i pollastre. Fruita</i>	9 Arròs amb salsa tomàtiga Jurel al forn amb ceba i ensalada de tomàtiga, pastanaga i blat de moro (2,4,13) Fruita de temporada  <i>Mongeta blanca estofada amb verdures i patata. Fruita</i>	10 Crema de carabassó i porro amb formatge (7) Truita de patata i ensalada de enciam i pastanaga (3) Iogurt natural (7)  <i>Ensalada. Broqueta de conill amb arròs bullit. Fruita</i>	11 Cuinat de llenties amb verdures Pollastre al forn amb albergínia i carabassó Fruita de temporada  <i>Bunyols de bacallà casolans amb ensalada. Fruita</i>
14 Arròs caldós de pollastre (3,9) Truita de carabassó i ceba amb ensalada de enciam, pastanaga i blat de moro (3) Fruita de temporada  <i>Cuinat de llenties amb verdures i patata. Fruita.</i>	15 Macarrons integrals amb salsa tomàtiga i formatge(1,3,6,7,10) Gall d'indi al forn amb carabassó, pebre i ceba Fruita de temporada  <i>Lenguado al forn amb base de patata, ceba, tomàtiga i pebre vermell. Fruita</i>	16 Cuinat de mongeta blanca amb verdures (pastanaga, mongeta verda, ceba i carabassa) (12) Truita francesa amb pastanaga baby Fruita de temporada  <i>Bròquil bullit. Hamburguesa de pollastre casera amb arròs integral. Fruita</i>	17 Ensalada de enciam, pastanaga i olives Bacallà a la mallorquina amb patata, espinacs, tomàtiga i ceba (4) Iogurt natural (7)  <i>Espirals integrals amb verdures. Truita francesa. Fruita</i>	18 Crema de carabassa i pastanaga (7) Aguiat de pilotes amb pèsols (1,3,7,9,12) Fruita de temporada  <i>Escalivada al forn. Salmó torrat amb pa integral. Fruita.</i>
21 Sopa de fideus amb brou de carn(1, 3, 6, 10) Peix blau al forn amb pebre vermell i ensalada de enciam ,col llombarda, blat de moro i poma (4) Fruita de temporada <i>Crema de carabassó. Pollastre al forn i arròs amb tomàtiga. Fruita</i>	22 Cuinat de ciurons amb verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga) Piteres de pollastre amb pisto verdures i ensalada enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada  <i>Ensalada de quinoa amb verdures i bacallà amb salsa verda. Fruita</i>	23 Ensalada de enciam, tomàtiga, pastanaga i tonyina (4) Arròs a la cubana amb ou fregit (4) Fruita de temporada  <i>Crema de verdures. Pèsols amb pastanaga i ceba. Fruita</i>	24 Tumbet al forn amb patata (albergínia, carabassó, pebre vermell i salsa tomàtiga) Broquetes de pollastre amb bolets Iogurt natural (7)  <i>Bròquil i coliflor bullits. Truita de patata. Fruita</i>	25 Ensalada de llenties (tomàtiga, pebre i ceba) Lluç amb salsa tomàtiga i ceba Fruita de temporada  <i>Ensalada variada. Pizza casera de pollastre, formatge i xampinyons. Fruita</i>
28 Crema carabassa i pastanaga amb crostons (1,6,9,10) Estofat de vedella amb patates i verdures (12) Fruita de temporada  <i>Ensalada de quinoa. Dorada a la planxa amb pebres torrats. Fruita</i>	29 Macarrons integrals amb salsa tomàtiga (1,3,6,10) Truita d'espinacs amb enciam amanit (3) Fruita de temporada  <i>Ensalada. Llibrets de llom amb pistó de verdures. Fruita</i>	30 Arròs amb bolets i parmesà (7) Croquetes de bacallà amb ensalada de enciam i tomàtiga(1,2,4,7,13) Fruita de temporada  <i>Truita de carabassó i arròs amb xampinyons i tomàtiga. Fruita</i>		

## *AL.LERGÒGENS*

1. Conté gluten.
2. Crustacis.
3. Ous.
4. Peixos.
5. Cacauets.
6. Soia.
7. Lactis.
8. Fruits amb corfa.
9. Api.
10. Mostassa.
11. Grans de sèsam.
12. Diòxid de sofre i sulfits.
13. Mol·luscos.
14. Tramussos.

-Al menú s'afegirà aigua per beure i pa integral. Pasta i arròs també integrals.

-Utilització d'oli d'oliva verge per amanir, i per cuinar oli d'oliva o de gira-sol alto oleic.

-Postres làctics amb menys de 12,3g de sucre /100mL