

DOMINIKES VALLIRANA - ESO

Novembre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

	<p>2</p> <p>Arròs integral del delta amb tomàquet</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>*Truita de formatge</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats (patata, ceba, tomàquet, pebrot, lloer, herbes provençals)</p> <p>Gall de Sant Pere arrebossat amb oli d'oliva amb amanida</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>4</p> <p>Sopa de brou casolana</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida</p> <p>*Truita francesa</p> <p>logurt i pa integral</p>	<p>5</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures (tomàquet, ceba, pastanaga, all i julivert)</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p>8</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)</p> <p>Llom de porc amb salsa de tomàquet</p> <p>*Gall dindi a la planxa</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>9</p> <p>Llenties jardineria (ceba, tomàquet, pastanaga, patata, mongeta verda, pèsols i herbes provençals)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>*Pit de pollastre planxa</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>10</p> <p>Macarrons a la napolitana (tomàquet i ceba)</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot, albergínia, carbassó)</p> <p>Filet de Maira fregit amb oli d'oliva amb amanida</p> <p>*Peix S/M a la planxa</p> <p>logurt i pa integral</p>	<p>12</p> <p>Crema de carbassó (carbassó, patata, ceba) amb crostons de pa</p> <p>Estofat de pollastre amb verdures (tomàquet, ceba, mongeta verda, pastanaga i all)</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p>15</p> <p>Sopa de brou amb pistons</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida</p> <p>*Truita francesa</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>16</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures (tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot)</p> <p>*Gall dindi amb saltat de verdures</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>17</p> <p>Arròs integral del delta 3 delícies (pèsols, pastanaga, pemil dolç i ou)</p> <p>Lluç a la marinera (tomàquet i ceba)</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis bolonyesa (tomàquet, ceba i picada de porc)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>*Contra cuixa de pollastre al forn</p> <p>logurt i pa integral</p>	<p>19</p> <p>Mongetes b. estofades (patata, ceba, tomàquet, pebrot, lloer, herbes provençals)</p> <p>Croquetes de bolets amb amanida</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p>22</p> <p>Trinxat de col, patata i magre de porc</p> <p>Estofat de pollastre amb verdures (tomàquet, ceba, mongeta verda, pastanaga i all)</p> <p>*Pollastre planxa amb verdures</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>23</p> <p>Llacets amb tomàquet, ceba i olives negres</p> <p>Salmó al forn amb all i julivert amb amanida</p> <p>*Lluç a la planxa</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>24</p> <p>Llenties estofades (pebrot, arròs, tomàquet, ceba i herbes provençals)</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassa (carbassa, patata, ceba) amb crostons de pa</p> <p>Gall dindi arrebossat amb amanida</p> <p>*Dauets de gall dindi adobats</p> <p>logurt i pa integral</p>	<p>26</p> <p>MENU A TRIAR PER COMISSIO D'INFANTS</p>
<p>29</p> <p>Espirals carbonara vegetal (farina, llet de granja i xampinyons)</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida</p> <p>*Truita francesa</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>30</p> <p>Cigrons amb espinacs (patata, espinacs, ceba, tomàquet, pebrot, lloer, herbes provençals)</p> <p>Salsitxes de porc amb amanida</p> <p>*Botifarra de porc</p> <p>Fruita i pa integral</p>			

*L'amanida es compona: d'enciam, tomàquet, blat de moro i olives.

Els nostres menús estan supervisats per un dietista - nutricionista col·legiat (Núm. CAT1031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B

