

Sense PLV

Novembre

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

2

Arròs integral del delta amb tomàquet

Truita de carbassó amb amanida

Fruita i pa integral

3

Cigrons estofats (patata, ceba, tomàquet, pebrot, lloer, herbes provençals)

Gall de Sant Pere arrebossat amb oli d'oliva amb amanida

Plàtan de Canàries i pa integral

4

Sopa de brou casolana

Hamburguesa mixta amb amanida

logurt de soja i pa integral

5

Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi amb verdures (tomàquet, ceba, pastanaga, all i julivert)

Poma eco de la Vall de Lord i pa integral

8

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)

Llom de porc amb salsa de tomàquet

Fruita i pa integral

9

Llenties jardineria (ceba, tomàquet, pastanaga, patata, mongeta verda, pèsols i herbes provençals)

Pernilets de pollastre al forn amb amanida

Fruita i pa integral

10

Macarrons a la napolitana (tomàquet i ceba)

Truita de tonyina amb amanida

Plàtan de Canàries i pa integral

11

Arròs integral del delta amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot, albergínia, carbassó)

Filet de Maira fregit amb oli d'oliva amb amanida

logurt de soja i pa integral

12

Crema de carbassó (carbassó, patata, ceba)

Estofat de pollastre amb verdures (tomàquet, ceba, mongeta verda, pastanaga i all)

Poma eco de la Vall de Lord i pa integral

15

Sopa de brou amb pistons

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita i pa integral

16

Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi amb verdures (tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot)

Fruita i pa integral

17

Arròs integral 3 delícies vegetal (pèsols, pastanaga i blat de moro)

Lluç a la marinera (tomàquet i ceba)

Plàtan de Canàries i pa integral

18

Espaguetis a la bolonyesa (tomàquet, ceba i picada de porc)

Pit de pollastre a la planxa amb amanida

logurt de soja i pa integral

19

Mongetes b. estofades (patata, ceba, tomàquet, pebrot, lloer, herbes provençals)

Llom arrebossat amb amanida

Poma eco de la Vall de Lord i pa integral

22

Trinxat de col, patata i magre de porc

Salmó al forn amb all i julivert amb amanida

Fruita i pa integral

23

Llacets amb tomàquet, ceba i olives negres

Estofat de pollastre amb verdures (tomàquet, ceba, mongeta verda, pastanaga i all)

Fruita i pa integral

24

Llenties estofades (pebrot, arròs, tomàquet, ceba i herbes provençals)

Truita de carbassó a amb amanida

Plàtan de Canàries i pa integral

25

Crema de carbassa (carbassa, patata, ceba) amb crostons de pa

Gall dindi arrebossat amb amanida

logurt de soja i pa integral

26

MENU A TRIAR PER COMISSIO D'INFANTS

29

Espirals amb xampinyons saltats

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita i pa integral

30

Cigrons amb espinacs (patata, espinacs, ceba, tomàquet, pebrot, lloer, herbes provençals) Salsitxes de porc amb amanida

Fruita i pa integral

*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.

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

DACOR
Educació i Esport

