

NOVEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
Cus cus saltejat amb cúrcuma i oli d'herbes	Mongetes estofades amb verdures	Sopa de peix amb arròs	Macarrons amb salsa de verdures	Amanida variada amb magrana
Hamburguesa de pollastre i gall d'indi amb salsa de tomàquet	Truita de patates i ceba amb amanida	Llom amb pastanaga i sèsam	Bacallà amb tomàquet	Llenties amb arròs integral, verdures i xoriço
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Plàtan amb xocolata	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau
12	13	14	15	16
Espagueti amb pesto d'espínacs, fruits secs i formatge	Patata, coliflor, bròquil i alls tendres	Crema de carxofa	Arròs tres delícies amb xampinyons, ceba, ou i salsa de soja	Cigrons estofats amb verdures i bulgur
Botifarra amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb ketxup casolà	Pizza de vedella, verdures i formatge	Sonsos a l'andalusa amb allioli	Truita de patates i ceba amb amanida
Fruita del temps	logurt d'ovella amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau
19	20	21	22	23
Arròs integral saltejat amb salsa de verdures i tomàquet	Mongetes estofades amb verdures	Sopa amb galets	Trinxat de patata i col	Crema de verdures amb pipes
Pinxos de gall d'indi	Truita de patates i ceba amb amanida	Pilota amb verdures amb salsa de tomàquet	Salsitxes de pollastre amb xips de moniato	Fideus amb sípia
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de maduixes ecològic	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú groc
26	27	28	29	30
Patata amb bròquil	Arròs saltejat amb oli d'herbes	Espirals amb salsa napolitana i formatge	Amanida variada amb formatge fresc de Can Bordoí	Ou farcit amb tonyina i maionesa casolana
Cuixes de pollastre al forn amb llimona	Fricandó de vedella amb verdures	Llom a la planxa	Llenties amb arròs integral i verdures	Marmitako de bonítol
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de vaca amb sucre morè
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú verd

El 100% de les preparacions estan elaborades per les cuineres de l'escola, amb ingredients frescos de proximitat i de temporada. Amb productes ecològics com la vedella, el porc i el iogurt, així com la majoria de cereals, llavors, verdures i fruites. El peix és fresc i de costes de proximitat.

Menús revisats per Maria Parera. Llicenciada en Ciència i Tecnologia dels Aliments

Menú Verd

Propostes primer plat a escollir:

Amanida de temporada al vapor tèbia
Crema de verdures

Propostes segon plat a escollir:

Truita amb carbassa al forn
Saltejat de verdures i tofu fumat

Menú Blau

Propostes primer plat a escollir:

Verdura bullida amb lactonesa (maionesa de llet)
Moniato al forn amb oli de oliva verge i orenga

Propostes segon plat a escollir:

Lluç arrebossat
Peix blau

Menú Groc

Propostes primer plat a escollir:

Brou amb fideus
Carxofes al forn amb oli

Propostes segon plat a escollir:

Xai
Vedella estofada amb verdures