



MENÚ BASAL - NOVEMBRE 2018

ESCOLA RIUS I TAULET

DIJOUS 1

DIVENDRES 2



PONT

DILLUNS 5

DIMARTS 6

DIMECRES 7

DIJOUS 8

DIVENDRES 9

Arròs amb xampinyons	Mongeta tendra amb patata i raig d'oli d'oliva	Brou de pollastre amb pistons	Macarrons a la carbonara	Crema de verdures amb crostons de pa torrat
Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit i olives	Lluç al forn amb salsa de tomàquet	Pernilets de pollastre amb enciam i remolatxa	Truita amb pernil dolç amb enciam i blat de moro	Mongetes eco estofades amb verdures
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps

DILLUNS 12

DIMARTS 13

DIMECRES 14

DIJOUS 15

DIVENDRES 16

Espirals a la napolitana i formatge ratllat	Crema de carbassó amb crostons de pa torrat	Amanida completa	Arròs a la cassola amb salsitxes de pollastre	Menestra de verdures amb raig d'oli verge
Truita a la francesa amb pastanaga ratllada i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons eco estofats amb patates	Peix fresc amb samfaina	Estofat de vedella a la jardinera
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps

DILLUNS 19

DIMARTS 20

DIMECRES 21

DIJOUS 22

DIVENDRES 23

Coliflor amb beixamel i formatge gratinat	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Bròquil amb patates i oli d'oliva	Arròs amb tomàquet	Crema de carbassa amb formatge
Llenties eco estofades amb arròs	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Salsitxes amb salsa de tomàquet	Pollastre a la planxa amb salsa de poma	Calamars a la romana amb enciam i blat de moro
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps

DILLUNS 26

DIMARTS 27

DIMECRES 28

DIJOUS 29

DIVENDRES 30

Fideus a la cassola	Mongeta tendra amb patata i raig d'oli d'oliva	Sopa de peix	Espaguetis a la bolonyesa	Patates estofades amb verduretes
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga	Bacallà al forn amb salsa de tomàquet	Truita paisana amb pastanaga ratllada	Pernilets de pollastre a la llimona amb carbassó al forn	Peix blau amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n° CAT1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presenten al·lèrgies. Les nostres fruites i verdures són fresques, d'agricultura sostenible i de proximitat, el peix fresc prové de les llotges catalanes i utilitzem sempre oli d'oliva per cuinar. Tres dies al mes oferim un menú únicament amb proteïna vegetal potenciant l'ús de verdures i llegums ecològiques.



PROPOSTA DE SOPARS OPCIONALS - NOVEMBRE 2018

ESCOLA

DIJOUS 1

DIVENDRES 2



PONT

DILLUNS 5

DIMARTS 6

DIMECRES 7

DIJOUS 8

DIVENDRES 9

Verdura amb patata

Carxofes amb pernil

Amanida de tomàquet ,
mozzarella i alvocat

Crema de pastanaga

Arròs integral amb
verdures

Carn blanca a la planxa
amb verduretes

Truita d'espínacs amb pa
amb tomàquet

"Fajitas" mexicanes amb
pollastre i verdures

Peix blau amb patates al
forn

Remenat d'ou i bolets
amb formatge

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

Fruita del temps

DILLUNS 12

DIMARTS 13

DIMECRES 14

DIJOUS 15

DIVENDRES 16

Crema de llegums amb
comí

Amanida de quinoa amb
verdures

Sopa de pasta

Coliflor ajoarriero (amb
all i pebre vermell)

Amanida d'endives amb
formatge de cabra, poma
i nous

Broquetes de carn blanca
i verdures

Sardinetes amb
escalivada

Rotllets de truita amb
pernil i formatge

Llenguado al forn amb
ceba caramel·litzada

Pizza casolana de
verdures

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

Fruita del temps

DILLUNS 19

DIMARTS 20

DIMECRES 21

DIJOUS 22

DIVENDRES 23

Saltejat de verdures i
xampinyons

Espinacs a la catalana
(amb panses i pinyons)

Amanida verda amb ou
dur i olives

Crema de pèsols amb
menta

Mongeta tendra saltejada
amb all i ceba

Croquetes de pernil amb
pa amb tomàquet

Llom a la planxa amb
arròs

Fideus amb tomàquet i
pollastre

Peix blau a la planxa amb
tempura de verdures

Quiche de verdures i ou

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

Fruita del temps

DILLUNS 26

DIMARTS 27

DIMECRES 28

DIJOUS 29

DIVENDRES 30

Bròquil amb beixamel i
formatge gratinat

Arròs 3 delícies

Trinxat de la cerdanya
(col, patata i pernil)

Crema de boniato amb
crostons de pa torrat

Bledes amb patata

Ous durs amb samfaina

Llenties amb verdures

Carn blanca amb pebrot
verd a la planxa

Peix blau amb albergínia a
la planxa

Remenat d'ou amb
espàrrecs i gambes

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

Fruita del temps