NOVEMBRE 21

ESCOLA MARE DE DÉU DE NÚRIA

MENÚ NO VEDELLA

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 **FESTA TOTS SANTS**	2 **Pasta integral** a la napolitana[1,3,6] Lluç en salsa verda[4] **Enciam ecològic** i blat de moro Pa[1] i lacti[7]	3 **Llenties ecològiques** amb verdures (ceba,carbassó,tomàquet) Truita de patates[3] **Enciam ecològic** i pastanaga Pa[1] i fruita	4 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga) Tofu amb salsa[6] (ceba, tomàquet, pebrot) Pa[1] i fruita	5 Arròs 3 delicies (pastanaga, blat moro i pèsols) Pollastre a la llimona **Enciam ecològic** i espàrrecs Pa[1] i **fruita ecològica**
8 Sopa de peix amb **pasta ecològica** [4,1,2] Hamburguesa de quinoa[1] **Enciam ecològic** i olives Pa[1] i lacti[7]	9 **Bledes ecològiques** amb patates Pit de pollastre arrebossat[1,3,7] **Enciam ecològic** i brots de soja[6] Pa[1] i fruita	10 Cigrons amb tomàquet Truita a la francesa[3] **Enciam ecològic** i raves Pa[1] i **fruita ecològica**	11 Arròs amb verdures (pastanaga,ceba,pèsols) **Peix fresc de llotja** [4] **Enciam ecològic** i pastanaga Pa[1] i fruita	12 Crema de pastanaga i carbassa Estofat de gall d'indi amb xapinyons i ceba Pa[1] i fruita
15 Macarrons a la carbonara **vegetal** de xampinyons[1,3] Bacallà al forn amb tomàquet[4] Pa[1] i lacti[7]	16 **Mongetes seques ecològiques** saltejades amb all i julivert Salsitxes de porc al forn[12] **Enciam ecològic** i espàrrecs Pa[1] i fruita	17 Trinxat de col i patata Pollastre a l'ast **Enciam ecològic** i pastanaga Pa[1] i fruita	18 Crema de verdura Paella de peix[4,2] Pa[1] i **fruita ecològica**	19 Sopa d'au amb pasta[1,3] Truita de carbassó i patata[3] **Enciam ecològic** i magrana Pa[1] i fruita
22 Coliflor amb patates Gall d'indi a l'allet **Enciam ecològic** i pastanaga Pa[1] i lacti[7]	23 **Pasta integral** a la norma[1,3,6] (ceba, tomàquet i albergínia) Aletes de pollastre adobades Contracuixa al forn (Infantil) **Enciam ecològic** i olives Pa[1] i fruita	24 Hummus amb bastonets de pastanaga Arròs amb salsa de tomàquet Pa[1] i **fruita ecològica**	25 Llenties amb verduretes (ceba,carbassó,tomàquet) **Peix fresc de llotja**[4] Patata al caliu Pa[1] i fruita	26 Crema de **carbassó ecològic** Truita d'espinacs[3] **Enciam ecològic** i blat de moro Pa[1] i fruita
29 **Pasta ecològica** a la napolitana[1] Lluç a les fines fines herbes[4] **Enciam ecològic** i olives Pa[1] i lacti[7]	30 Mongeta verda amb patates Fricandó de tofu[6] amb pastanaga i xampinyons Pa[1] i fruita			

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opcio d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la semana es serveix pa integral

Els nostres menús están compostos en un 30% per llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre será:
Poma ecològica, pera, mandarines, plàtan canari, raïm

El lacti serà iogurt de Danone

BON PROFIT!

Al·lèrgens : sabràs que menges seguint el reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies

1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE CLOSCA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL·LUSC

Productes de proximitat

Productes de temporada

El menú s'ha elaborat seguint les recomendacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya