

MENÚ BASAL

NOVEMBRE

CURS 2016-2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	F E S T A	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Llom a la planxa amb xips de moniato · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Maires arrebossades i amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de conill amb amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous cigrons i verdures · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb xoriço · Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col-i-flor i patata gratinats amb beixamel · Salsitxes amb tomàquet · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams panses i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Pilota de vedella al forn amb salsa de peres · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i carns gratinat amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcyanos · Bacallà al forn amb ceba i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pa · Pollastre guisat amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb costelló · Truita de calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Marmitako de bonítol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb fideus · Hamburguesa de vedella i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Estofat de carn magra amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps
28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Botifarra al forn amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb napolitana de tonyina · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures amb crostonets · Estofat de vedella amb patata i pastanaga · Fruita del temps 		

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre, Xavi i Àlex, a partir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada

Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (AEDN: 2303)