

NOVEMBRE

CURS 2016-2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	F E S T A	1	2	3
		<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 germinats · 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 · Vegenugets de tofu i formatge i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb cigrons · 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 olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli, col-i-flor i patata gratinats amb beixamel · Carn magra arrebossada i amanida d'enciams panses i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Lluç al forn amb ceba i patata · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Botifarra a la planxa amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies · Bacallà al forn amb ceba i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i una mica de tomàquet · Pollastre guisat amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros · Lassanya de llenties i blat forment gratinada amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
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"> · Crema de porros amb crostonets · Salsitxes amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb arròs · Hamburguesa de vedella i amanida d'enciams i sèsam torrat · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Marmitako de bonítol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps
28	29	30	1	2
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Hamburguesa de gall d'indi amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la napolitana de tonyina · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps 		

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Sandra i Lourdes, apartir 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 (ADITEC: 0009)