



Menú de Novembre EscoletaNUTReatUDE

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DL	5	Tomàtiga i cogombre	Arròs a la cubana (5), amb ou a la planxa i saltxitxa	Fruita	Wook d'indiot amb verdures variades i pa d'espelta o xeixa (1)
DM	6	Cuinat de lleties amb bleda, pebre vermell, ceba, tomàtiga, patata i pastanaga.	Porc arrebossat amb amanida (3)	Iogurt natural(2)	Crema de carabassó amb quinoa Sardines (4)al papillot o seitons (4)arrebossats
DX	7	Brou de peix (4)	Amanida i raoles	Fruita	Truita (5) amb arròs basmati i verdures
DJ	8	Crema de carabassó, colflori i porro	Pollastre amb all i julivert amb patates al forn	Fruita	Hamburguesa de quinoa amb pastanaga i ceba i amanida
DV	9	Cuinat de mongetes blanques	Croquetes de bacallà (1,2) amb amanida d'enciam, pastanaga i alvocat		Panet calent(1) amb formatge (2) i pernil i amanida
DL	12	Sopa d'espelta amb brou de carn (1)	Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàtiga, xampinyons i pastanagó	Iogurt natural(2)	Sopa d'espelta(1) de fideus amb peix i verdures
DM	13	Crema de carabassó, porro i lleties vermelles	Truita de patata amb amanida d'enciam, formatge tendre, olives, tomàtiga i pastanaga. (2,5)	Amanida de fruita del temps	Hamburgueses casolanes amb saltejat d'arròs all i julivert i xampinyons,
DX	14	Macarrons d'espelta a la bolonyesa (1,2)	Amanida d'enciam, pastanaga, cogombre, tomàtiga, olives i blat de moro	Fruita	Calamar a la planxa amb carabassó a la planxa i quinoa
DJ	15	Cuinat de ciurons	San jacobos casolans (1,2) i amanida d'enciam	Fruita	Crema de carabassó, patata i porro, Truita francesa (5)
DV	16	Arròs de peix(4)	Gall de sant pere al forn amb verdures i maionesa de llet(2)	Fruita	Pizza casolana(1,2) i amanida
DL	19	Truita	Brou de peix(5)	Fruita	Saltejat d'espinaacs amb panses, pinyons i ou (3,5)
DM	20	Sopa d'espelta (1) brou de carn	Bullit de patata, pollastre i verdura amb maionesa de llet (2)	Iogurt natural(2)	Truita francesa amb enciam i pa d'espelta (1)
DX	21	Pasta d'espelta amb salsa de tomàtiga, ceba, xampinyons i carabassó	Peix (4) al forn i amanida d'enciam	Fruita	Hamburguesa casolana amb amanida i cus cus(1)
DJ	22	Cuinat de cigrons amb carabassa, bròquil, patata i col	Porc arrebossat amb enciam (1,5)	Fruita	Peix a la planxa amb amanida i patata al forn
DV	23	Crema de porros, carabassa i ametlla(3)	Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga, gambes i truita (4,5) Peix arrebossat	Fruita	Llibret de pollastre(1) i amanida i patates
DL	26	Macarrons bolonyesa (1,2)	Amanida variada amb enciam, tomàtiga i blat de moro	Fruita	Hamburguesa vegetal amb amanida d'arròs
DM	27	Crema de porro, bròquil i pastanaga amb llavors de sèsam (3)	Ou a la planxa amb patates al forn (5)	Fruita	Pa amb oli d'espelta(1) amb seitons i amanida
DX	28	Arròs amb peix	Peix de mercat al forn amb amanida d'enciam, tomàtiga, cogombre i olives	Iogurt natural(2)	Bullit de patata, ou, bròquil, mongeta...
DJ	29	Cuinat de lleties amb verdura	Croquetes casolanes de pollastre(1,2) i enciam	Macedònia de fruita	Pop amb puré de patata i carabassa
DV	30	Lluç al forn	Sopa (2)	Fruita	Hamburguesa casolana de pollastre i espinaacs amb patata i tomàtiga trempada



1. **Gluten:** utilitzar substituïts sense gluten per celíacs o intolerants .
2. **Lactis:** utilitzar substituïts sense lactosa o begudes vegetals per al·lèrgics o intolerants .
3. **Fruits secs:** evitar el seu ús en al·lèrgics i sencers sols als majors de 6 anys .
4. **Peix blau:** per als nins a partir de 3 any

Verdura de l'estació

Carxofa, bleda, api, albergínia, moniato, carabassa, ceba, coliflor, endívia, escarola, espinacs, enciam, llombarda, nap, patata, pebrot verd i vermell, porro, remolatxa, col, tomàquet i pastanaga

Fruïta de l'estació

Síndria, meló, advocat, poma, figues, pera, pinya, plàtan, melicotó, kiwi, raïm, pruna