



Menú Novembre 2020

COSTA I LLOBERA

ESPAI MIGDIA

Infantil
Primària i
Secundària

Novembre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 2 al 6	Crema de carbassó Butifarra al forn (pri) / salsitxes de porc (inf) amb pure de poma Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (sense porc) Gall d'indi estofat amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata vapor Llom rostit amb suc i alberginies rebossades logurt	Arròs integral amb bo- lets frescos i carbassa Salmó amb porro i patata al forn Fruita de temporada	Cuscus amb verdures Truita de formatge amb amanida verda Taronja tallada amb canyella
Sopar Del 2 al 6	Pasta Carn blanca Fruita	Arros Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Carne vermella Fruita	Crema verdura Peix blau Làctic
Dinar Del 9 al 13	Sopa d'arros Truita de carbassó i ceba amb amanida grega Fruita de temporada	Coliflor amb moniato i patates gratinats al forn Tires de gall d'indi arrebosades i amanida Formatge amb codony	Crema de carbassa Croquetes de pollastre (inf)/ Pizza (pri) amb amanida variada Fruita de temporada	Lenties amb patata pastanaga i espinacs Mandonguilles de vede- lla i porc amb sanfaina Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomaquet Lluç fresc al forn amb patates i espàrrecs Fruita de temporada
Sopar Del 9 al 13	Verdura Carne vermella Fruita	Sopa de fideus Ou Fruita	Pasta Peix blau Làctic	Arros Carn blanca Fruita	Humus amb pa de pita i bastonets de verdures Fruita
Dinar Del 16 al 20	Tallarines amb salsa bolonyesa vegetal Truita paisana amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes seques salte- jades amb porro i bolets Llom estofat amb verdures Fruita de temporada	Sopa de verdures Pollastre eco rostit al forn amb patata panadera Pinya fresca tallada	Paella vegetal d'arròs integral Peix blanc fregit al forn o fregit amb amanida Fruita de temporada	Bledes amb patates al vapor Escalopa (pri)/ Bistec (inf) amb amanida logurt
Sopar Del 16 al 20	Arros Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Làctic	Cereal Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita de temporada	Pizza margarita Fruita
Dinar Del 23 al 27	Arròs amb salsa de tomaquet Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Gall d'indi estofat amb alberginía i moniato Fruita de temporada	Crema de pastanaga Pollastre al forn amb all, llimona i patates Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de formatges suaus Hamburguesa de vede- lla i porc amb ceba logurt	Crema de cigrons amb bledes i pastanaga Peix blanc fresc al forn o fregit amb sanfaina logurt
Sopar Del 23 al 27	Llegum Peix blau Fruita	Pasta Carn vermella Fruita	Arros Ou Fruita de temporada	Verdura Carnblanca Fruita	Fajitas de verdura i pollastre Làctic
Berenar 1r i 2n	Pa amb xocolata	Entrepà de pernil dolç	Entrepà de formatge	Pa amb plàtan	

Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives, pebrot, panses, fruits secs, formatge (amb variacions en funció del dia)

Fruita: poma, plàtan, taronja, mandarina, pinya entre d'altres fruites de temporada.