

MENÚ NOVEMBRE ESCOLA JAUME VILADOMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

FESTIU

Crema de carabassa amb crostonets
Varetes de lluç amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Fideuà de peix amb all i oli
Truita Francesa amb enciam, pastanaga ni olives
Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet
Caldereta de porc enciam i blat de moro
Iogurt

Pèsols amb patata
Pollastre rostit a las herbes provençals
Fruita de temporada

DIA 11

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

Fideus a la cassola
Truita patata i carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Espirals amb tomàquet i enciam i olives
Lluç al forn amb salsa verda
Fruita de temporada

Arròs a la milanesa
Hamburguesa vegetal amb puré de patata
Fruita de temporada

Crema de carbassó amb patata
Finger de pollastre amb enciam i olives
Natilles

Mongeta verda amb patata
Llom rostit amb xampinyons amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 18

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

Crema de pastanaga i ceba amb crostonets
Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Macarrons a la Napolitana amb formatge
Salmó al forn amb verduretes
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Botifarra amb mongetes
Fruita de temporada

Llenties estofades a la Jardinera i arròs
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada
Iogurt

Arròs muntanyès "Bocaditos" de peix amb enciam i col llombarda
Fruita de temporada

DIA 25

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

Patates estofades amb costelles de porc
Abadejo al forn amb tomàquet gratinat
Fruita de temporada

Mongetes blanques estofades amb verdures
Crestes de tonyina amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Crema de carabassa i porro amb crostonets
Pollastre rostit al forn amb cuscús
Fruita de temporada

Sopa de pasta menuda
Mandonguilles vedella a la Jardinera
Iogurt

Mongeta tendra bullida amb patata
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de temporada

A cada àpat se serveix aigua i pa. S'usa oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir les hortalisses crues. Les llegums són, per la seva composició nutricional, riques en hidrats de carboni i en proteïnes i, per tant, poden constituir un plat únic.

Tots els àpats s'elaboren amb productes frescos de proximitat i de temporada. Es va variant al màxim el consum de fruita i verdures així com també es van alternant les cocccions, textures i colors dels aliments.

Peix segons mercat

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

