

MES: Novembre 2019

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA- celíacs



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ^a SETMANA					1 FESTIU
2 ^a SETMANA	4 Purè de mongetes Macarrons amb verdures i fruits secs Fruita	5 Arròs tres delícies Peix planxa logurt de proximitat	6 Purè de patates Llom planxa amb xampinyons Fruita	7 Coliflor Hamburguesa de conill Fruita	8 Cigrons amb espinacs Truita amb formatge Fruita
3 ^a SETMANA	11 Espinacs saltejats Croquetes Fruita	12 Macarrons a la milanesa Llom guisat amb prunes Làctic	13 Mongeta sortint de l'olla Bacallà amb samfaina Fruita	14 Sopa de brou Truita de patates Fruita	15 Minestra de verdures Pollastre al forn Fruita
4 ^a SETMANA	18 Cigrons Arròs amb verdures Fruita	19 Trinxat de col Salsitxes pollastre Làctic	20 Arròs amb tomàquet Llom planxa Fruita	21 Bròquil amb patates Vedella ECO guisada amb bolets Fruita	22 Fideus a la cassola Peix blau a la provençal Fruita
5 ^a SETMANA	26 Crema de carbassa Rollets de primavera Fruita	27 Espirals a la napolitana Pit de pollastre planxa Làctic	28 Paella Hamburguesa de vedella Fruita	29 Escudella Salmó amb pastanaga i ceba Fruita	30 Mongeta verda amb tomàquet Ou dur amb pernil salat Fruita

T'INFORMEM

- Productors locals: Reula i Cadí (làctics); Salvador Sala (patates); Ecopyrene (vedella ECO); Miquel Pons (llegum); Agustí Porta (carn); El Mos; Mafriseu (carn); Guiu (aviram); ECO La Devesa.
- Les **fruites**: poma, clementina, mandarina, pera, plàtan, taronja, raïm, kiwi.
- Les **verdures** bròquil, coliflor, escarola, api, col verda, bleda, espinac, pebrot vermell, porro, nap, carbassa hivern, pastanaga, bolets, salsifí, col de Brussel·les, col llombarda i endívia.
- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
 - Bon profit!!

www.mengemdaqui.cat

- 1 PRODUCTE DE PROXIMITAT
- 2 PRODUCTE DE TEMPORADA
- 3 RECEPTE TRADICIONAL



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

