

MES: NOVEMBRE 2019 CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA



1. SETMANA
2. SETMANA
3. SETMANA
4. SETMANA
5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
1. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de carbassa Cereals amb llegums logurt l'Esquella	Arròs de muntanya (RT23) Peix blanc fregit Amanida Kiwi 29 OCT SORTIDA	Trinxat de col (RT13) Llom Amanida Pera	Espinacs a la catalana (RT10) Pollastre amb bolets (RT56) Poma d'Arfa	Llenties estofades Ous / Truita Amanida Clementina 01 NOV FESTIU
2. SETMANA	DIA VEGETAL Cassola de civada amb verdures (RA14) Croquetes de llegum (RA7) logurt l'Esquella 04 NOV FESTIU	Escudella (RT14) Peix blau amb verdures Amanida Taronja 05 NOV SORTIDA	Puré de patata amb bolets Croquetes carn d'olla Amanida Raïm	Coliflor gratinada Hamburguesa de conill amb moniato (RT 53) Mandarina	Cigrons amb espinacs (RT30) Ous / Truita Amanida Plàtan
3. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de carbassa Coca de recapte (RT7) logurt l'Esquella	Cereals amb verdures Llom rostit (RT 50) Amanida Mandarina 12 NOV SORTIDA	Mongetes sortint de l'olla amb oli (RT42) Bacallà amb samfaina (RT44) Amanida Clementina / Caqui	Sopa torrada amb pilotilles (RT19) Truita i pa amb tomàquet Raïm	Minestra de verdures Pollastre Amanida Plàtan
4. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de cigrons Arròs amb verdures i bolets (RT25) logurt l'Esquella	Brandada de bacallà (RT45) Vedella i bolets (RT52) Amanida Raïm 19 NOV SORTIDA	Amanida completa Arròs a la cubana o tres delícies Taronja / Magrana	Bròquil amb patates Pollastre amb samfaina Clementina	Fideus a la cassola (RT21) Peix blau Amanida Pera
5. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de pastanaga Macarrons a la bolonyesa vegetal logurt l'Esquella	Arròs de muntanya (RT23) Peix blanc Amanida Kiwi / Magrana 26 NOV SORTIDA	Puré de patata amb bolets Croquetes de pernil Amanida Raïm	Coliflor gratinada Hamburguesa de conill amb moniato (RT 53) Clementina	Cigrons amb espinacs (RT30) Ous / Truita Amanida Taronja 29 NOV FESTIU

T'INFORMEM

- RT → Receptari Tradicional.
- RA → Receptari Fundació Alcía.
- El iogurt és de L'Esquella, elaborat amb llet del Molí de la Clota (Prullans).
- Dia per treballar continguts al menjador/l'aula: 1 de novembre, Tots Sants. Castanyes i moniatos.
- Sempre que hi hagi llegums, es recomana que les postres siguin riques en **vitamina C** (cítrics, maduixes, kiwis...) per contribuir a l'absorció del ferro.
- Alternatives vegetals a carn i peix: seità, tofu, tempeh. A la planxa, arrebossats, guisats...

www.mengemdaqui.cat

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

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

