

MES: NOVEMBRE '22

CENTRE EDUCATIU: MINAIRONS



	DI LLUNS	DI MARTS	DI MECREs	DI JOUS	DI VENDRES
1. SETMANA		1 FESTA	2 Pasta amb salsa de verdures (1) Pit de pollastre arrebossat (1,5) Fruita	3 Arròs tres delícies (5) Caldereta de peix (4) Fruita	4 Crema de porros Truita de formatge (1,5,7) Fruita
2. SETMANA	7 Sopa de verdures Croquetes d'espinacs (1,7,9) Fruita	8 Mongeta amb ou dur (5) Salsitxa de porc Fruita	9 Fideuà (1,2,3,4) Aletes de pollastre Fruita	10 Crema de carbassa Cassó amb salsa (4) Fruita	11 Arròs de muntanya (9) Hamburguesa conill Fruita
3. SETMANA	14 Pasta a la milanesa (1,7) Mandonguilles vegetals a la jardineria (1) Fruita	1 Minestra de verdures Pollastre al forn amb llimona (10) Fruita	16 Purè de patata Lluç amb verdures (4) Fruita	17 Arròs amb tomàquet Truita amb pastanaga (5) Fruita	18 Cigrons amb espinacs i bacallà (4) Botifarra Fruita
4. SETMANA	21 Arròs amb verdures Bastonets de formatge (1,7) Fruita	22 Llenties amb xoriç Cassó amb verdures (4) Fruita	2 Coliflor Salsitxa de pollastre Làctic (7)	24 Escudella (1) Pollastre al forn Fruita	25 Tavella verda amb tomàquet Ou dur amb pernil i salsa (5) Fruita
5. SETMANA	28 Pasta amb formatge i olives (1,7) Hamburguesa de patata i verdures Fruita	2 Crema de carbassó Llom guisat amb prunes (10) Fruita	3 Patates guisades Truita amb formatge (5,7) Fruita		

T'INFORMEM

- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
- Els iogurts seran sempre de proximitat.
- Les croquetes dels al·lèrgics i intolerants seran casolanes.

Bon profit!!

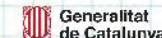
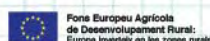
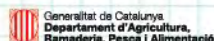
www.mengemdaqui.cat

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 Gluten | 6 Soja |
| 2 Crustacis | 7 Llet |
| 3 Mol·luscs | 8 Cacauets |
| 4 Peix | 9 Fruita seca |
| 5 Ous | 10 Fruita fresca |



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

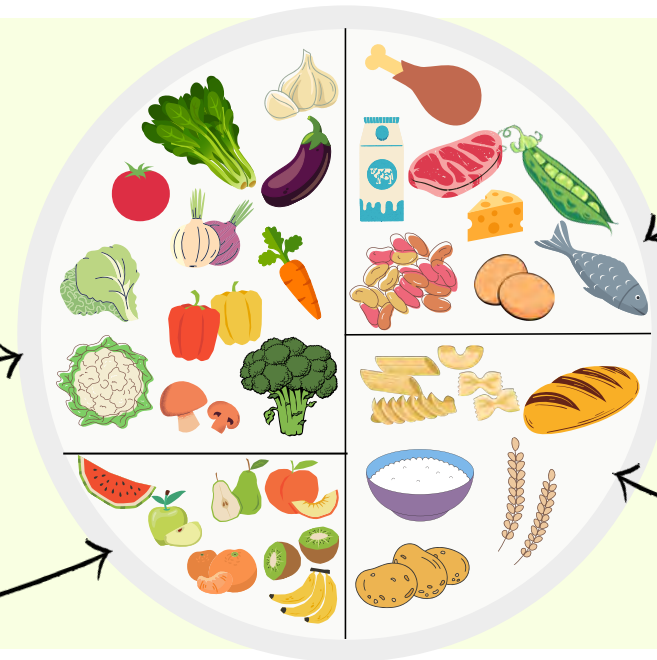
Alimentació saludable, variada i equilibrada.

VERDURES

FRUITES

PROTEÏNES

CEREALS



ALTERNEM PA INTEGRAL I PA BLANC



El pa integral, així com tots els cereals integrals (pasta, arròs...) és molt més ric en vitamines i fibra que el blanc.

COMPOSICIÓ

PLATS

- Cigrons guisats: Cap de llom, costella, all, ceba, pastanaga, pollastre, tomàquet triturat, brou.
- Faves a la catalana: Botifarra negra, bacó, ceba, brou.
- Llenties estofades: Patata, ceba, all, pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet fregit, brou.
- Mongeta blanca i vermella guisada: Cap de llom, costella, ceba, all, api, tomàquet triturat, brou.
- 3 delícies: Pèsols, pernil dolç, blat de moro.
- Patates guisades: All, ceba, pastanaga, xoriç, llom, brou.
- Pèsols ofegats: Pernil, ceba, all.

SALSES

- A la biscaïna: Ceba, pebrot vermell, pebrot de romesco, pa, all, farina.
- A la provençal: Tomàquet, all, julivert, pa ratllat.
- Salsa aurora: Mantega, llet, tomàquet fregit, farina.
- A la jardinera: All, ceba, api, pastanaga, xampinyons, tomàquet fregit, brou.
- Carbonara: Bacó, ceba, ou, nata, formatge parmesà.
- Milanesa: Ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, all, alfàbrega, tomàquet triturat, formatge ratllat.
- Amatriciana: Bacó, formatge, all, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.
- Bolognesa: Carn picada, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.

ALTERNEM IOGURT NATURAL I ENSUCRAT



El consum màxim diari de sucre és de:

0 grams en infants de 0 a 3 anys
4 terrossos o 16 grams en infants de 3 a 12 anys