

“Plats ben calents”

Comença el novembre, cal abrigar-se!
Aprofitem per prendre brous i cremes de verdures ben calents!

Ha passat el temps de la collita, comença la sembra.

És hora de bolets, castanyes i moniatos. Les figues i magranes també són abundants, i sovint tindrem mandarines a les postres.

El foc a terra s'encén, cauen les fulles seques i els arbres queden nusos. Cada cop es fa fosc més aviat. No oblidem menjar petits peixos (sardines, seitons...) rics en la vitamina D, que tant necessitem en aquesta època.



DILLUNS



7 Patates estofades amb verdures
(*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

14 Sopa de verdures
(*) Pit de pollastre a la planxa
Fruita del temps

21 (*) Macarrons amb tomàquet
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

28 (*) Fals trinxat de col amb patata
(*) Llom a la planxa amb (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

1 **FESTIU TOTS SANTS**

8 Bleda amb patata
Hamburgueses mixtes amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs integral
Fruita del temps i pa integral

15 Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
Trita de pernil dolç amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps i pa integral

22 Crema de verdures
(*) Gall d'indi a la planxa amb tomàquet natural
Fruita del temps i pa integral

29 (*) Llenties estofades amb verdures
Trita de patata amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps ecològica

DIMECRES

2 (*) Coliflor amb patata
(*) Peix a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

9 Fideuà marinera
Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

16 Mongeta tendra amb patata
(*) Llom planxa amb amanida
Fruita del temps ecològica

23 Cigrons guisats amb espinacs
Contraçuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro)
Fruita del temps

30 (*) Pasta amb oli)
(*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt

DIJOUS

3 (*) Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

10 (*) Cigrons saltats
Perniells de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates
logurt sostenible natural sense sucre

17 Sopa de fideus
(*) Lluç a planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

24 Bròquil amb pastanaga al llet
(*) Bacallà amb tomàquet logurt

DIVENDRES

4 Mongetes blanques guisades amb hortalisses
(*) Cuixa de pollastre al forn amb amanida
Fruita del temps i pa integral

11 Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa)
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro)
Fruita del temps

18 (*) Crema de verdures
Daus de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

25 Sopa de pasta
(*) Pit de pollastre amb amanida
Fruita del temps

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ HIPOCALÒRIC