

“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
- (\*) Pit de pollastre amb amanida (enciam i cogombre)
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

14

- (\*) Llacets eco bullits amb oli i alfàbrega
- (\*) Pit de pollastre a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

21

- (\*) Macarrons amb oli
- (\*) Truita de carbassó (sense ceba) amb amanida (enciam i olives)
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

28

- (\*) Fals trinxat de col amb patata
- (\*) Llom a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

DIMARTS

FESTIU TOTS SANTS

8

Bleda amb patata

- (\*) Hamburgueses mixtes amb timbal d'arròs integral
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

15

- (\*) Llenties estofades
- (\*) Truita de pernil dolç amb amanida (enciam i olives)
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

22

- (\*) Crema de patates
- (\*) Gall d'indi a la planxa amb tomàquet natural
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

29

- (\*) Llenties estofades
- Truita de patata amb amanida (enciam i cogombre)
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

DIMECRES

2

- (\*) Coliflor amb patata
- (\*) Peix a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

9

Fideuà marinera

- (\*) Truita de patates amb amanida (enciam i olives)
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

16

Mongeta tendra amb patata

- (\*) Llom planxa amb amanida
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

23

- (\*) Cigrons guisats amb espinacs
- Contraçuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam)
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

30

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

DIJOUS

3

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

10

- (\*) Cigrons saltats
- Pernilets de pollastre rostits amb i patates
- logurt sostenible natural sense sucre

17

- (\*) Sopa de fideus
- (\*) Lluç a planxa amb amanida (enciam i olives)
- logurt sostenible natural sense sucre

24

Arròs blanc amb ou dur

- (\*) Bacallà amb enciamb
- logurt

DIVENDRES

4

Mongetes blanques guisades

- (\*) Cuixa de pollastre al forn
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

11

- (\*) Arròs eco amb oli i orenga
- Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i cogombre)
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

18

- (\*) Crema de verdures
- (\*) Daus de pollastre amb patates
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

25

- (\*) Sopa de pasta
- (\*) Pit de pollastre amb amanida
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria, meló o raïm)

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ  
HIPOCALÒRIC SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL FLEXIBLE