

“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  
San Jacobo d'au amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps

14 Sopa de verdures  
Canelons de carn gratinats  
Fruita del temps

21 Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps ecològica

28 Fals trinxat de col amb patata  
Mandongullies de porc a la jardinera (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 (\*) Pure de carbassó i pastanaga  
Trita de pernil dolç amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps i pa integral

22 Crema de verdures  
Estofat de gall dindi amb patata  
Fruita del temps i pa integral

29 (\*) Arròs amb tomàquet  
Trita de patata amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps ecològica

DIMECRES

2 Coliflor gratinada  
Calamars a la romana 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 arrebossat 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 carbonara (crema de llet, bacó i formatge)  
Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
logurt

DIJOUS

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

10 Cigrons saltats amb bacó  
Pernillets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates  
logurt sostenible natural sense sucre

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

24 Bròquil amb pastanaga al llet  
Bacallà amb tomàquet i arròs  
logurt

DIVENDRES

4 Mongetes blanques guisades amb hortalisses  
Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides  
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 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)  
Daus de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps

25 Sopa de pasta  
Croquetes de pernil amb amanida  
Fruita del temps

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ SENSE LLENTIES