

“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

(*) Pure de patates
San Jacobo d'au
Fruita del temps

14

(*) Crema de patates
(*) Llom a la planxa amb formatge
(*) logurt natural sense sucre

21

(*) Macarrons blancs amb formatge
(*) Truita de patates
(*) logurt natural sense sucre ecològica

28

(*) Patates bullides
Mandongullies de porc amb arròs
(*) logurt natural sense sucre

DIMARTS

1

FESTIU TOTS SANTS

8

(*) Patata bullida amb oli i tonyina
Hamburgueses mixtes i timbal d'arròs integral
(*) logurt natural sense sucre

15

(*) Llenties bullides amb arrò
(*) Truita amb pernil dolç
(*) logurt natural sense sucre i pa integral

22

(*) Crema de patates
Estofat de gall dindi amb patata
(*) logurt natural sense sucre i pa integral

29

(*) Llenties estofades amb magra
(*) Truita de patata
(*) logurt natural sense sucre ecològica

DIMECRES

2

Arròs blanc
Calamars a la romana
(*) logurt natural sense sucre

9

(*) Pasta blanca amb oli i alfàbrega
Truita de patates
(*) logurt natural sense sucre

16

(*) Patates bullides
(*) Llom arrebossat amb arròs
(*) logurt natural sense sucre

23

(*) Cigrons guisats
(*) Contracuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb patates
(*) logurt natural sense sucre

30

Pasta carbonara (crema de llet, bacó i formatge)
(*) Tonyina a la planxa
(*) logurt natural sense sucre

DIJOUS

3

Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Truita de pernil dolç
(*) logurt natural sense sucre

10

(*) Cigrons saltats amb bacó
(*) Pernillets de pollastre amb patates
logurt sostenible natural sense sucre

17

(*) Sopa de fideus
Lluç a l'andalusa
logurt sostenible natural sense sucre

24

(*) Patates bullides
Bacallà amb arròs
logurt

DIVENDRES

4

Mongetes blanques guisades
Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides
(*) logurt natural sense sucre

11

(*) Arròs blanc amb oli i orenga
Peix fresc segons mercat al forn amb patates
(*) logurt natural sense sucre

18

(*) Arròs blanc
Daus de pollastre
(*) logurt natural sense sucre

25

(*) Sopa de pasta
Llom a la planxa
(*) logurt natural sense sucre

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