

“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
(* Gall dindi saltat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

14 (* Crema parmentier (pastanaga i porro) (sense llet)
(* Llom al forn amb patates
Fruita del temps

21 (* Macarrons amb tomàquet i orenga
(* Pit de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

28 (* Fals trinxat de col amb patata
Mandongullies de porc a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

1 **FESTIU TOTS SANTS**

8 Bleda amb patata
(* Hamburgueses d'au amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs integral
(* Fruita del temps

15 Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
(* Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)
(* Fruita del temps

22 (* Crema de verdures (sense llet)
Estofat de gall dindi amb patata
(* Fruita del temps

29 Llenties estofades amb magra
(* Llom a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps ecològica

DIMECRES

2 (* Coliflor saltada
(* Lluç arrebossat sense ou amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

9 (* Fideuà vegetal
(* Llom a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

16 Mongeta tendra amb patata
(* Llom arrebossat sense ou 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 saltada amb xampinyons
(* Daus de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
(* logurt de soia

DIJOUS

3 (* Macarrons amb oli i alfàbrega
(* Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

10 (* Cigrons saltats amb all i ceba
Pernilets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates
(* logurt de soia

17 Sopa de fideus
(* Rap a l'andalusa sense ou amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(* logurt de soia

24 Bròquil amb pastanaga al llet
Bacallà amb tomàquet i arròs
(* logurt de soia

DIVENDRES

4 Mongetes blanques guisades amb hortalisses
Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides
(* Fruita del temps

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

25 Sopa de pasta
(* Llom a la planxa amb amanida
Fruita del temps

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ
SENSE PLV (SI VEDELLA) NI OU (SI TRACES)