

“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 (sense pèsols)
- (\*) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
- (\*) Fruita del temps permesa

14

- Sopa de verdures
- (\*) Llom al forn amb patates
- (\*) Fruita del temps permesa

21

- Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
- (\*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
- (\*) Fruita del temps permesa

28

- (\*) Fals trinxat de col amb patata (saltats de col, patata i ceba)
- (\*) Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)
- (\*) Fruita del temps permesa

DIMARTS

FESTIU TOTS SANTS

8

- Bleda amb patata
- Hamburgueses mixtes amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs integral
- (\*) Fruita del temps permesa

15

- (\*) Pure de carbassó i pastanaga
- (\*) Pit de pllastra amb amanida (enciam i tomàquet)
- (\*) Fruita del temps permesa

22

- Crema de verdures
- (\*) Estofat de gall dindi amb patata (sense pèsols)
- (\*) Fruita del temps permesa

29

- (\*) Arròs amb tomaquet
- (\*) Llom a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)
- (\*) Fruita del temps permesa ecològica

DIMECRES

2

- Coliflor gratinada
- (\*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
- (\*) Fruita del temps permesa i pelada ecològica

9

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

16

- Mongeta tendra amb patata
- (\*) Llom arrebossat amb amanida
- (\*) Fruita del temps permesa ecològica

23

- (\*) Pasta amb beixamel d'espínacs
- Contraçuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro)
- (\*) Fruita del temps permesa

30

- Pasta carbonara (crema de llet, bacó i formatge)
- (\*) Daus de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
- logurt

DIJOUS

3

- Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
- (\*) Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
- (\*) Fruita del temps permesa

10

- (\*) Puré de carbassó
- 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

- (\*) Crema de carbassa
- Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides
- (\*) Fruita del temps permesa

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 permesa

18

- Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
- Daus de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
- (\*) Fruita del temps permesa

25

- Sopa de pasta
- (\*) Llom a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)
- (\*) Fruita del temps permesa

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ  
SENSE LLEGUMS, FRUITS SECS, TRUITA, PRÉSSEC I FRUITES PELADES