

MENÚ NOVEMBRE 2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 Mongetes seques guisades Truita de formatge amb amanida Fruita	3 Espaguetis amb salsa de tomàquet Gall d'indi al allet amb amanida Fruita
6 Quinoa amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida logurt	7 Menestra de verdures Vedella arrebossada amb puré de moniato Fruita	8 Rissoto de bolets Peix blanc amb suquet Fruita	9 Crema de carbassa i pastanaga Gall d'indi al forn amb patates Fruita	10 Cigrons estofats Peix blanc al forn amb amanida Fruita
13 Amanida de brots tendres, alvocat i pastanaga ratllada Paella de peix Fruita	14 Llenties guisades amb verdures Truita de pernil salat amb amanida Fruita	15 Crema de carbassó Hamburguesa de conill amb motlle d'arròs amb pastanaga logurt	16 Pasta de colors saltejada amb xampinyons Pollastre a la planxa amb amanida Fruita	17 Bròquil amb patata bullits Crestes de tonyina amb amanida Fruita
20 Coliflor gratinada Salsitxes de porc amb amanida Fruita	21 Mongetes guisades Croquetes de bacallà amb amanida logurt	22 Sopa de fideus Pilotetes de carn d'olla amb salsa de tomàquet Fruita	23 Pèsols amb patata i pastanaga Vedella estofada Fruita	24 Arròs saltejat amb xampinyons Peix blau escabetxat Fruita
27 Mongeta verda saltejada amb pernil curat Gall d'indi estofat Fruita	28 Amanida variada amb Fruita de temporada Canelons de tonyina gratinats Fruita	29 Cigrons guisats amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita	30 Arròs amb tomàquet Peix blanc amb all i julivert amb amanida logurt	

Proposta per sopar...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTA	2 Crema de carbassa Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita	3 Arròs amb pastanaga Peix blanc al forn amb amanida Fruita
6 Carxofes amb patates bullides Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita	7 Sopa de fideus Peix blanc al vapor amb amanida Fruita	8 Pèsols saltejats amb pastanaga Botifarra amb amanida Fruita	9 Hummus rosa (cigrons i remolatxa) amb cruditès Ous a la planxa amb carbassó arrebossat i logurt	10 Crema de carbassó Pizza de tomàquet i pernil dolç Fruita
13 Verdures saltejades Hamburguesa de pollastre amb patates logurt	14 Cuscús de verdures Peix blanc al forn amb amanida Fruita	15 Amanida de lleties Truita de carxofes Fruita	16 Crema de verdures Peix blanc a la planxa amb patata bullida Fruita	17 Arròs "tres delícies" Ou dur amb tomàquet Fruita
20 Sopa d'arròs Peix blanc al forn amb amanida Fruita	21 Remenat de verdures i moniato Ous a la planxa Fruita	22 Crema de verdures Gall d'indi a la planxa logurt	23 Sopa de lletres Bastonets de lluç arrebossats amb amanida Fruita	24 Cigrons saltejats amb espinacs i salsa de tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita
27 Amanida de lleties amb tomàquet, ou dur i brots tendres Fruita	28 Patata i mongeta tendra Pollastre a la planxa amb amanida Fruita	29 Sopa de fideus Peix blanc al forn amb amanida Fruita	30 Verdures de temporada al forn Hamburguesa de vedella logurt	

Adaptació dels menús

- Per motius de salut: Realitzem menús adaptats per al·lèrgies com lactosa, ou peix, sorbitol, celíac, no porc...
- Procurem que els menús adaptats siguin el més semblants als estàndard .

Elaboració i cuinat

Combinem les diferents tècniques culinàries, sempre procurant utilitzar les que menys greix aportin i utilitzar les tècniques que més afavoreixi al gust dels aliments.

Només s'utilitzen 1 cop al mes aliments precuinats.

ALTRES DADES D'INTERÈS

Els àpats aniran acompanyats d'una ració de pa preferentment integral.

La fruita variarà en funció de la temporada

Les verdures de temporada són: albergínia, bledes, carbassa, carbassó, cogombre, mongeta tendra,...

Els peixos que es serveixen varien en funció de la disponibilitat al mercat: lluç, mero, caço, cua de rap, bacallà, salmó, tonyina, bonítol....

Totes les llegums i la majoria de verdures i fruites són de procedència ecològica.

Composició dels menús

Per setmana

	Per setmana			
Primers plats	1 arròs	1 pasta	1-2 llegums	1-2 verdures i hortalisses
Segons plats	1-3 carn	1-3 peix	1-2 ous	
Guarnicions	3-4 amanida variada	1-2 altres		
Postres	4-5 fruita	1 làctic		