

# MENÚ NOVEMBRE 22

## FONT D'EN FARGAS

S  
O  
P  
A  
R

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Llenties guisades amb verdures Filet de lluç a la llimona amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de coliflor i moniato Estofat de vedella amb cuscús Fruita	Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb amanida Batut de fruita natural	Minestra de verdures Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Brou de pollastre amb arròs integral Daus de gall dindi amb patata al caliu Fruita

Arròs blanc Ous durs amb amanida Fruita	Conill a la planxa amb patata al caliu Fruita	Verdura del temps Croquetes de llegum amb amanida Fruita	Crema de verdura Xai al forn amb amanida Fruita	Hummus de cigrons amb torrades Peix blau arrebossat Làctic
---	--	--	---	--

S  
O  
P  
A  
R

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Macarrons integrals amb salsa de porros Daus de pollastre rostits amb amanida Fruita	Crema de mongeta seca amb verdures Truita d'alls tendres amb amanida Fruita	Arròs amb verduretes Hamburguesa de vedella amb anelles de ceba fregides logurt natural s/sucre	Verdura del temps Llenties guisades amb arròs Fruita	Patates guisades amb verdures Peix fresc al forn amb amanida Fruita

Llenties guisades Gall dindi a la planxa amb amanida Làctic	Bunyols de bacallà amb verdures i amanida Fruita	Minestra de verdura Peix blanc al forn amb amanida Fruita	Pasta blanca amb orenga Conill arrebossat amb amanida Fruita	Crep de pollastre amb formatge Fruita
---	---	---	--	--

S  
O  
P  
A  
R

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada Fruita	Crema de carbassa amb crostons Espaguetis amb bolonyesa vegetal Fruita	Cigrons guisats amb verdures Escalopa de gall dindi amb amanida Fruita	Sopa de peix amb fideus Pernilets de pollastre al forn amb amanida Batut de fruita natural	Verdura del temps Pastís de carn amb beixamel Fruita

Mongetes seques guisades amb verdures Truita a la francesa amb amanida Fruita	Croquetes de tonyina amb verdures i amanida Làctic	Verdura del temps Xai al forn amb amanida Fruita	Purè de patata gratinat Salsitxes de porc al forn amb tomàquet Fruita	Arròs amb verduretes i conill Fruita
---	---	--	---	---

S  
O  
P  
A  
R

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30
Arròs amb tomàquet Botifarra de porc al forn amb mongetes seques Fruita	Espirals amb salsa d'espínacs Truita de patata i moniato amb amanida Fruita	Llenties guisades amb verdures Filet de maira arrebossada amb amanida Fruita

Crema de llegum Peix blau arrebossat Làctic	Verdura del temps Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita	Sopa vegetal Tofu al forn amb amanida Fruita
---	---	--



**Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporal:** Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, cigrò, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. **Aquest mes gaudirem de espínac, col llombarda, alls tendres, carbassa, moniato, mandarina, plàtan.** **A les amanides afegirem** pipes de carbassa i pipes de gira-sol. **La varietat de peix fresc serà segons mercat:** Maira, lluç...**El iogurt es sense sucre i a doll (format gran).** **1 cop al mes** pasta i arròs integral ecològic. **2 cops a la setmana** pa integral. **Proteïna vegetal** als segons plats. **Inclou el pa diari.** Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. No de col·legiat 7255.

**MENJADORS** escolars  
+sans +sostenibles

El servei de menjador està adherit al projecte Menjadors més sans i sostenibles, una iniciativa de l'Agència de Salut Pública, que promou una alimentació infantil més equilibrada, saludable i sostenible. Oferim menús escolars amb menys proteïna animal i més fruita, verdura i llegums. Fem de la nostra escola un entorn més sa i sostenible!