

MENÚ de NOVEMBRE

Km0 = @ ; Ecològic = #

	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3		
Dinar	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs blanc amb salsa de tomàquet. · -Ous ferrats @# i amanida de tomàquet i pastanaga. (Pa integral) · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties estofades amb espinacs. · Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pipes @# · Iogurt de maduixa. 		
Suggeriment de sopar		<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Salsitxes a la planxa amb amanida d'escarola. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Pa amb tomàquet amb formatge i pernil dolç. · Macedonia . 		
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de brou amb pasta. · Truita de patates amb amanida d'enciam i tonyina · Fruita. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata bullida amb bròquil · Hamburguesa de vedella a la planxa amanida d'enciam i pastanaga · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Diada de dinar escolli!!!! 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro amb ceba cruixent . · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives@# · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes seques guisades. · Croquetes de carn d'olla amb amanida de tomàquet @# · Fruita.
Suggeriment de sopar	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó. · Bastonets de lluç fregits amb amanida de tomàquet. · Mató amb sucre integral. 	<ul style="list-style-type: none"> · - Arròs bullit amb pèsols. · Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada. · Fruita. 		<ul style="list-style-type: none"> · Hummus. · Ou ferrat amb amanida d'escarola. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Entrepà de llom amb formatge. · Bol de fruita i iogurt
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb verdures@# · Ous ferrats amb amanida d'enciam i pastanaga @# (Pa integral) · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella. · Pilota de porc i vedella bullida amb patata i col. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa · Fideuà de peix. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs blanc amb salsa de tomàquet. · Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i pipes @# · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata bullida i mongeta tendra. · Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i olives@# · Iogurt natural
Suggeriment de sopar	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Pollastre a la planxa amb bastonets de pastanaga. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida verda amb tonyina. · Cigrons saltats amb blat dolç i julivert. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Espinacs saltats amb panses. · Crespells de bacallà amb amanida d'enciam. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Puré de patata i bròquil. · Hamburguesa vegetal amb tomàquet i ceba. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida verda amb fruita seca. · Pizza de tomàquet, ceba, tonyina i formatge. · Fruita.
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> · Llaçets amb sofregit de tomàquet i ceba · Varettes de peix amb amanida d'enciam i pastanaga. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb espinacs. · Truita francesa amb amanida d'enciam i blat dolç. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida verda amb tonyina · Arròs a la cassola amb peix. · Iogurt. 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates i pastanaga · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de brou amb pasta. · Hamburguesa de pollastre a la planxa amb carbassó arrebossat · La coca dels Aniversaris
Suggeriment de sopar	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Rogerets arrebossat i amanida d'escarola · Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata bullida i mongeta tendra · Pit de pollastre a la planxa · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de brou amb pasta. · Verat a la planxa amb amanida d'enciam. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetli amb peslo. · Lluç a la planxa amb enciam · Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida verda amb fruits secs i formatge fresc. · Truita de patates. · Fruita.
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29		
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> · Patata bullida i mongeta tendra · Llom a la planxa amb amanida de tomàquet i olives. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb bolonyesa de porc. · Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat dolç. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs blanc amb salsa de tomàquet · Pollastre rostit amb tomàquet i ceba . · Fruita. 		
Suggeriment de sopar	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de brou amb pasta · Truita francesa amb amanida · Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa · Falafel i amanida · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de patata i bledes · Salmó en papillote i pastanaga · Fruita. 		