

MENÚ de NOVEMBRE

Km0 = @ ; Ecologic = #

	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Dinar	festiu	festiu	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs blanc amb salsa de tomàquet. · Ous ferrats @# i amanida de tomàquet i pastanaga. 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb espinacs. · Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pipes @# 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetti amb crema de llet i formatge rallat. · Pollastre al forn amb panses (Pa integral.) · Fruita.
Suggeriment de sopar			<ul style="list-style-type: none"> · Fruita. · Crema de carbassó · Salsitxes a la planxa amb amanida d'escarola. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · logurt de maduixa. · Pa amb tomàquet amb formatge i pernil dolç. · Plàtan amb xocolata desfeta. 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil saltat amb julivert. · Bastonets de rap arrebossat amb pastanaga. · FRUITA
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de brou amb pasta. · Hamburguesa de vedella a la planxa amb carbassó arrebossat. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata bullida amb bledes@# · Filet de bacallà fregit amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita. 	Diada de dinar escollit!!!!	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro amb torradetes de pa. · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives@# · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes seques guisades. · Tritada de formatge amb amanida d'enciam i tonyina@# · Fruita.
Suggeriment de sopar	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus. · Ou ferrat amb amanida d'escarola. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de brou amb pasta. · Pilota de porc i vedella bullida amb amanida d'enciam i olives. · Fruita. 		<ul style="list-style-type: none"> · Patata bullida amb bledes. · Bastonets de lluç fregits amb amanida de tomàquet. · Mató amb sucre integral. 	<ul style="list-style-type: none"> · Entrepà de llom amb formatge. · Bol de fruita i iogurt
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures@# · Ous ferrats amb amanida d'enciam i pastanaga @# · 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 · Ous remenats amb bastonets de pastanaga. · Iogurt natural amb nous. 	<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 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> · Llaçets amb sofregit de tomàquet i ceba · Tritada de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb espinacs. · Varettes de peix 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 vedella amb patates i pastanaga · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de brou amb pasta. · Hamburguesa d'au a la planxa amb carxofes arrebossades. · 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"> · Espaguetti amb pesto. · Lluç a la planxa amb enciam · Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida verda amb fruits secs i formatge fresc. · Tritada de patates. · Fruita.
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
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"> · Mongetes seques estofades. · Tritada francesa amb amanida de brots. · Fruita 		
Suggeriment de sopar	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de brou amb pasta. · Tritada francesa amb amanida. · Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa. · Falafel i amanida. · Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs blanc saltat amb xampinyons. · Salmó en papillote i pastanaga · Fruita. 		