

*Tots els menús van acompanyats amb aigua i pa produït a la comarca

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
									
				<p><i>A primers de Novembre el foc ja pots encendre!</i></p>		<p>FESTIU</p>		<p>FESTIU</p>	
5		6		7		8		9	
<p>Espirals amb salsa tomàquet i Formatge Filet de lluç al forn amb ceba i poma</p> <p>Plàtan</p>		<p>Trinxat de carbassó i patata Ous gratinats amb beixamel Enciam, cogombre i pastanaga Taronja *PI</p>		<p>Arròs 3 delícies Pit de gall d'indi a l'allet Enciam, olives i pastanaga logurt Ecològic Nadolç</p>		<p>Crema de carbassó i porro amb rostes Truita de patata i ceba i assortit de bolets Poma *PI</p>		<p>Cigrons guisats amb verdures Salsitxes Viena vegetarianes Tomàquet, enciam i olives Mandarina *PI</p>	
12		13		14		15		16	
<p>Crema d'hortalisses (Carbassó, ceba, pastanaga) Pollastre rostit amb pinya Enciam, cogombre i xerrys Pera *PI</p>		<p>Llenties amb verdures Truita de pèril dolç i formatge Enciam, tomàquet i olives Mandarina *PI</p>		<p>Fideus a la cassola amb verdures i cigrons Hamburguesa de coliflor amb formatge Poma *PI</p>		<p>Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn Enciam, olives i pipes logurt natural *Fageda</p>		<p>Coliflor amb patata Croquetes de Rostit Enciam, blat de moro i pastanaga Kiwi</p>	
19		20		21		22		23	
<p>Llenties Guisades Varettes de verdures Enciam, cogombre i pastanaga Plàtan</p>		<p>Rissoto de bolets (Arròs, ceba, barreja de bolets, formatge) Pit de pollastre al forn amb salsa de ceba Enciam, blat de moro i olives Poma *PI</p>		<p>Bledes i patata Salmó al forn amb samfaina Enciam, tomàquet i soja Mandarina *PI</p>		<p>Crema de verdures (carbassó, ceba, pastanaga, api i porros) Pinxo de gall d'indi adobat Enciam, cogombre i pastanaga Pera *PI</p>		<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga Mandonguilles de lluç Enciam, cogombre i espàrrecs logurt natural *Fageda</p>	
26		27		28		29		30	
<p>Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de patata i tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Poma *PI</p>		<p>Crema de patata i pastanaga Cuixetes de pollastre al forn Enciam, cogombre i pipes Plàtan</p>		<p>Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera *PI</p>		<p>Cigrons guisats amb espinacs (ceba, tomàquet i espinacs) Salsitxes de gall d'indi a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural *Fageda</p>		<p>Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta, pèsols) Bistec de pollastre Amb salsa de taronja i ceba Mandarina *PI</p>	

* EN VERD EL DIA DE PROTEÏNA VEGETAL

* EN BLAU PRODUCTE ECOLÒGIC

* EN TARONJA PRODUCTE DE PRODUCCIÓ INTEGRADA

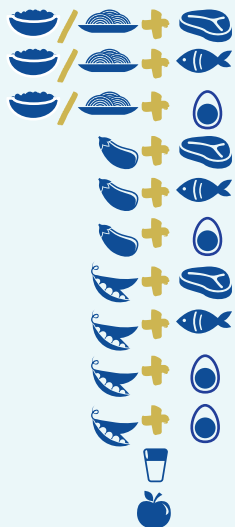
D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



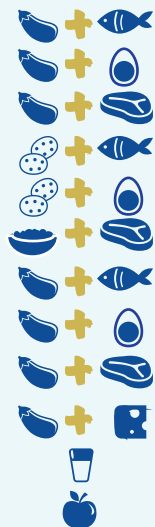
recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Per Tots Sants castanyes i mocadors grans



Al novembre ens acostem al fred, amb canvis de temperatura, refredats i menys llum diària. Una ajuda extra anirà molt bé per prevenir i sentir-nos sans i amb energia.

Aliments aliats contra el refredat: bledes i espinacs, carxofes, carbassa, col, coliflor, xampinyons, pèsols i faves, mongetes verdes, porros, alls, remolatxa,... són verdures amb propietats mucolítiques i antisèptiques.

Panellet de pinyons

www.lacuinadesempre.cat/2010/12/massapa-per-panellets.html

Puding de poma

www.lacuinadesempre.cat/search?q=pomes

Tradicions i festes per celebrar en família:

Al novembre i amb el fred retornen les festes a la vora del foc. La Castanyada i els panellets són uns costums que compleixen una important funció social. Algunes de les nostres festivitats:

Tots Sants (1 de novembre)

Festa de Sant Martí (11 de novembre)

Festes de Santa Caterina (25 de novembre)

10 mesos causes



Tots som diferents!

El món és multicultural i acull tota la diversitat que el fa interessant i ple d'experiències per viure. Si ens respectem entre tots, gaudirem d'un món més divertit i ple de diferències.



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K	Energia (kcal)	P	Proteïna
H	Hidrats de carboni	L	Lípids