

MES: NOVEMBRE '22

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA		FESTA <sup>1</sup>	Pasta amb salsa de verdures (1) Pit de pollastre arrebossat (1,5) Fruita	Arròs tres delícies (5) Caldereta de peix (4) Fruita	Crema de porros Truita de formatge (1,5,7) Fruita
2. SETMANA	Sopa de verdures Croquetes d'espinacs (1,7,9) Fruita	Mongeta amb ou dur (5) Salsitxa de porc Làctic (7)	Fideuà (1,2,3,4) Aletes de pollastre Fruita	Crema de carbassa Cassó amb salsa (4) Fruita	Arròs de muntanya (9) Hamburguesa conill Fruita
3. SETMANA	Pasta a la milanesa (1,7) Mandonguilles vegetals a la jardineria (1) Fruita	Minestra de verdures Pollastre al forn amb llimona (10) Làctic (7)	Purè de patata Lluç amb verdures (4) Fruita	Arròs amb tomàquet Truita amb pastanaga (5) Fruita	Cigrons amb espinacs i bacallà (4) Botifarra Fruita
4. SETMANA	Arròs amb verdures Bastonets de formatge (1,7) Fruita	Llenties amb xoriç Cassó amb verdures (4) Làctic (7)	Coliflor Salsitxa de pollastre Làctic (7)	Escudella (1) Pollastre al forn Fruita	Tavella verda amb tomàquet Ou dur amb pernil i salsa (5) Fruita
5. SETMANA	Pasta amb formatge i olives (1,7) Hamburguesa de patata i verdures Fruita	Crema de carbassó Llom guisat amb prunes (10) Làctic (7)	Patates guisades Truita amb formatge (5,7) Fruita		

T'INFORMEM

- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
- Els iogurts seran sempre de proximitat.
- Les croquetes dels al·lèrgics i intolerants seran casolanes.

Bon profit!!

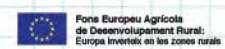
[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Mol·luscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

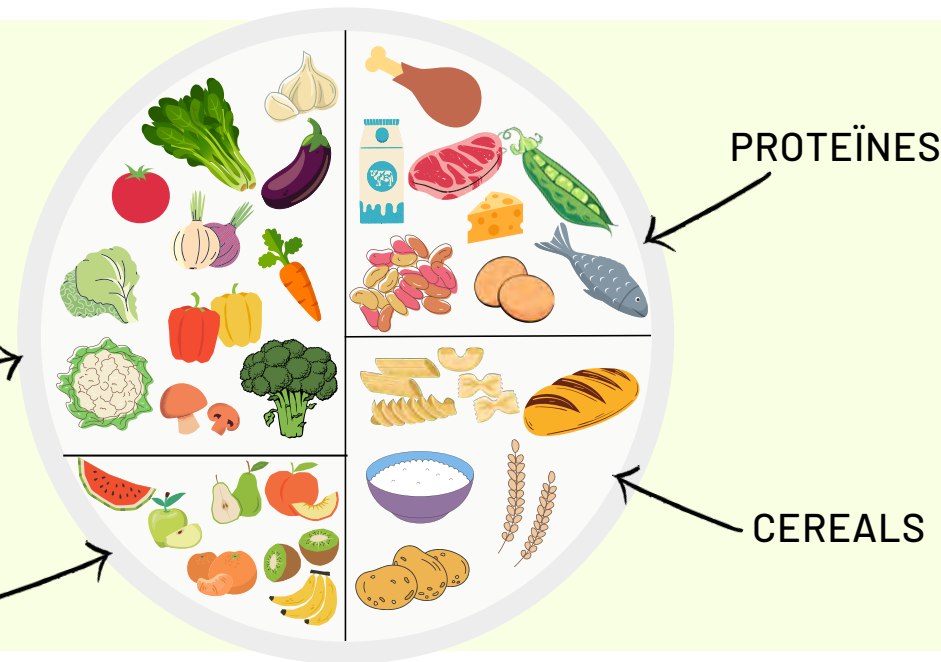


## EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

Alimentació saludable, variada i equilibrada.

VERDURES

FRUITES



## ALTERNEM PA INTEGRAL I PA BLANC



El pa integral, així com tots els cereals integrals (pasta, arròs...) és molt més ric en vitamines i fibra que el blanc.

## ALTERNEM IOGURT NATURAL I ENSUCRAT



El consum màxim diari de sucre és de:  
0 grams en infants de 0 a 3 anys  
4 terrossos o 16 grams en infants de 3 a 12 anys

## COMPOSICIÓ

- Cigrans guisats: Cap de llom, costella, all, ceba, pastanaga, pollastre, tomàquet triturat, brou.
- Faves a la catalana: Botifarra negra, bacó, ceba, brou.
- Llenties estofades: Patata, ceba, all, pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet fregit, brou.
- Mongeta blanca i vermella guisada: Cap de llom, costella, ceba, all, api, tomàquet triturat, brou.
- 3 delícies: Pèsols, pernil dolç, blat de moro.
- Patates guisades: All, ceba, pastanaga, xoriç, llom, brou.
- Pèsols ofegats: Pernil, ceba, all.

PLATS

- A la biscaïna: Ceba, pebrot vermell, pebrot de romesco, pa, all, farina.
- A la provençal: Tomàquet, all, julivert, pa ratllat.
- Salsa aurora: Mantega, llet, tomàquet fregit, farina.
- A la jardinera: All, ceba, api, pastanaga, xampinyons, tomàquet fregit, brou.
- Carbonara: Bacó, ceba, ou, nata, formatge parmesà.
- Milanesa: Ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, all, alfàbrega, tomàquet triturat, formatge ratllat.
- Amatriciana: Bacó, formatge, all, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.
- Bolognesa: Carn picada, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.

SALSES

MES: NOVEMBRE '22

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA- celíacs



1. SETMANA  
2. SETMANA  
3. SETMANA  
4. SETMANA  
5. SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>FESTA</b> <sup>1</sup>	Pasta amb salsa de verdures Pit de pollastre arrebossat (5) Fruita <sup>2</sup>	Arròs tres delícies (5) Caldereta de peix (4) Fruita <sup>3</sup>	Crema de porros Truita de formatge (5,7) Fruita <sup>4</sup>
Sopa de verdures Croquetes d'espínacs (7,9) Fruita <sup>7</sup>	Mongeta amb ou dur (5) Salsitxa de porc Làctic (7) <sup>8</sup>	Fideuà (2,3,4) Aletes de pollastre Fruita <sup>9</sup>	Crema de carbassa Cassó amb salsa (4) Fruita <sup>10</sup>	Arròs de muntanya (9) Hamburguesa conill Fruita <sup>11</sup>
Pasta a la milanesa (7) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita <sup>14</sup>	Minestra de verdures Pollastre al forn amb llimona (10) Làctic (7) <sup>1</sup>	Purè de patata Lluç amb verdures (4) Fruita <sup>16</sup>	Arròs amb tomàquet Truita amb pastanaga (5) Fruita <sup>17</sup>	Cigrons amb espínacs i bacallà (4) Botifarra Fruita <sup>18</sup>
Arròs amb verdures Mandonguilles casolanes Fruita <sup>21</sup>	Llenties amb xoriç Cassó amb verdures (4) Làctic (7) <sup>22</sup>	Coliflor Salsitxa de pollastre Làctic (7) <sup>2</sup>	Escudella Pollastre al forn Fruita <sup>24</sup>	Tavella verda amb tomàquet Ou dur amb pernil i salsa (5) Fruita <sup>25</sup>
Pasta amb formatge i olives (7) Hamburguesa de patata i verdures Fruita <sup>28</sup>	Crema de carbassó Llom guisat amb prunes (10) Làctic (7) <sup>2</sup>	Patates guisades Truita amb formatge (5,7) Fruita <sup>3</sup>		

**T'INFORMEM**

- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
- Els iogurts seran sempre de proximitat.
- Les croquetes dels al·lèrgics i intolerants seran casolanes.
- Pa, pasta i arrebossats per a celíacs.

Bon profit!!

[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Mol·luscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

