



## NOVEMBRE 2020

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<b>ESPIRALS AL PESTO</b> (ALFÀBREGA, PINYONS, ALL, FORMATGE I OLI D'OLIVA)  <b>PEIX BLAU AMB LLIT DE PORRO, MONIATO I CEBA</b>  <b>FRUITA</b> Arròs saltejat amb juliana de verdures Remenat d'ou amb ceba i xampinyons i amanida verda Fruita de temporada/Iogurt	<b>MONGETA VERDA AMB PATATA</b>  <b>ESCALOPA D'AU AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</b>  <b>FRUITA</b> Sopa de verdures amb pasta fina Peix blanc a la planxa amb pastanaga baby Fruita de temporada/Iogurt	<b>AMANIDA GREGA</b> (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, OLIVES I FORMATGE)  <b>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB MANDONGUILLES</b> (PATATES, PASTANAGA, CEBA, PORRO I PÈSOLS)  <b>IOGURT</b> Crema de carbassó amb rostes de pa Pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES</b> (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)  <b>TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I TOMÀQUET</b>  <b>FRUITA</b> Làmines de patata i carbassó amb toc de tomàquet i parmesà Peix blau a la "Papillote" amb verdures Fruita de temporada/Iogurt	<b>ARRÒS AMB CASTANYES I CARBASSA I PORRO</b>  <b>HAMBURGUESA VEGUI AMB ENCIAM I PASTANAGA</b>  <b>FRUITA</b> Wok de llenties amb verdures i tomàquet Filet de gall dindi a la planxa amb albergínia Fruita de temporada/Iogurt
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<b>AMANIDA AMB TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES</b>  <b>PAELLA DE VERDURES AMB FAVES I PÈSOLS</b>  <b>FRUITA</b> Sopa de peix amb pasta fina Pollastre arrebossat amb "panko" i amanida verda Fruita de temporada/Iogurt sense sucre	<b>ESTOFAT DE CIGRONS ECO AMB VERDURES</b> (MONGETA VERDA, PASTANAGA, PORRO I PATATA)  <b>OUS AMB TOMÀQUET</b>  <b>FRUITA</b> Arròs amb verdures Peix blau al forn amb verdures Fruita de temporada/Iogurt	<b>BARREJA D'ENCIMS PASTANAGA I PIPES</b>  <b>CUSCÚS AMB RODÓ DE VEDELLA AMB VERDURES SALTADES</b>  <b>IOGURT</b> Cigrons ofegats Ous farcits amb guarnició de guacamole i bastonets de pastanaga Fruita de temporada	<b>ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET</b>  <b>PEIX FRESC AMB ENCIAM I OLIVES</b>  <b>FRUITA</b> Minestra de verdures Crepe amb tires de gall dindi i tomàquet i guarnició d'amanida verda Fruita de temporada/Iogurt	<b>SOPA DE BROU I VERDURES AMB GALETS</b>  <b>POLLASTRE AL FORN AMB POMA, ENCIAM I BLAT DE MORO</b>  <b>FRUITA</b> Vichyssoise amb llavors de sesam torrat Peix blanc a la provençal amb amanida capresse Fruita de temporada/Iogurt
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<b>LLENTIES ECO ESTOFADES</b> (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)  <b>TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA</b>  <b>FRUITA</b> Arròs caldos de pastanaga Peix blau al forn amb barreja d'enciams Fruita de temporada/Iogurt sense sucre	<b>TALLARINES INTEGRALS ECO AMB ORENGA I OLI D'OLIVA</b>  <b>SALMÓ A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I AVOCAT</b>  <b>FRUITA</b> PLAT ÚNIC Patates farcides de verdures amb formatge i ou dur guarnició d'amanida Fruita de temporada/Iogurt	<b>BARREJA D'ENCIMS AMB TOMÀQUET I FRUITA SECA</b>  <b>ARRÒS CALDÓS AMB PEIX</b>  <b>IOGURT</b> Amanida verda Wok d'espaguetis amb verdures, tires de gall dindi i salsa de soja Fruita de temporada	<b>BLEDES AMB PATATES</b>  <b>LLOM DE PORC AL FORN AMB BOLETS</b> (CEBA, PORRO, PASTANAGA I POMES)  <b>FRUITA</b> Arròs caldos de pastanaga Crestes de tonyina casolanes al forn amb amanida verda Fruita de temporada/Iogurt	<b>CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS</b>  <b>CIGRONS SALTATS AMB ALL I TOMÀQUET</b>  <b>FRUITA</b> Pèsols saltejats amb pernil Pollastre a la toscana Fruita de temporada/Iogurt
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<b>TRINXAT DE COL</b>  <b>BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET</b>  <b>FRUITA</b> Arròs amb tomàquet Truita de tonyina amb escalivada Fruita de temporada/Iogurt sense sucre	<b>CREMA DE PASTANAGA</b>  <b>VEDELLA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES</b>  <b>FRUITA</b> Sopa de brou amb pasta fina Peix blau amb all i juliver i saltejat de xampinyons Fruita de temporada/Iogurt sense sucre	<b>ENCIAM AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO</b>  <b>LLENTIES ECO ESTOFADES AMB ARRÒS ECO INTEGRAL</b>  <b>IOGURT SOSTENIBLE</b> Gnocchi amb salsa de porro i parmesà Tires de pollastre al forn amb tomàquet Fruita de temporada	<b>MACARRONS ECO INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE</b>  <b>POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS</b>  <b>FRUITA</b> Crema de llegums amb verdures Peix blanc a la planxa amb Fruita de temporada/Iogurt sense sucre	<b>ARRÒS TRES DELICIES VEGÀ</b> (PÈSOLS, BLAT DE MORO I CEBA)  <b>OUS A LA CARBONARA</b>  <b>FRUITA</b> Crema de carbassa i moniato Llom a la planxa amb espàrrecs verds Fruita de temporada/Iogurt sense sucre
DIVENDRES 30	<b>DEL REFRANYER...</b> <i>"A finals de novembre, replegaràs la teua oliva sempre"</i>  <b>Amb la col·laboració del Bon dia: CoRa i HELENA</b> Fruita d'hivern: poma, pera, kaki, mandarina, taronja <b>PA INTEGRAL</b>			
<b>SOPA D'AU AMB PASTA</b>  <b>TRUITA AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES</b>  <b>FRUITA</b> Arròs tres delícies Peix blau amb all i juliver i amanida verda Fruita de temporada/Iogurt sense sucre	<b>Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb tortilles d'arròs o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.</b>			