COM A CASA
Menjadors escolars

**ESCOLES FASIA** **Novembre 26** **BASAL**

| | **Dilluns 2** | **Dimarts 3** | **Dimecres 4** | **Dijous 5** | **Divendres 6** |
|---|---|---|---|---|---|
| De primer plat... | Trinxat de col i patata | Arròs al curri amb verdures | Llenties eco de l'àvia (magra i verdures) | Macarrons a la napolitana (tomàquet i orenga) | Crema de carbassó |
| Seguit de... | Pollastre al xilindrón | Seitó en tempura | Truita francesa amb formatge | Lluç al forn amb all i julivert | Cigrons a la carbonara (nata, |
| De guarnicio | | enciam i olives | enciam i blat de moro | enciam i pastanaga | |
| Postres | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt | Fruita del temps |
| | **Dilluns 9** | **Dimarts 10** | **Dimecres 11** | **Dijous 12** | **Divendres 13** |
| De primer plat... | Pasta integral a la siciliana (tomàquet i olives) | Mongetes blanques estofades amb verdures | Crema de porros | Arròs 3 delícies (truita, pèsols i pastanaga) | Bròcoli amb patata |
| Seguit de... | Daus de gall dindi adobats casolans | Truita de carbassó | Salmó al forn a les fines herbes | "Mandonguilles" vegetals amb salsa de tomàquet | Pollastre al forn amb herbes provençals |
| De guanicio | enciam i blat de moro | enciam i olives | enciam i brots de soja | | enciam i pastanaga |
| Postres | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt | Fruita del temps |
| | **Dilluns 16** | **Dimarts 17** | **Dimecres 18** | **Dijous 19** | **Divendres 20** |
| De primer plat... | Llenties eco guisades amb hortalisses | Crema de verdures i pèsols | Arròs integral amb tomàquet | Minestra de verdures | Sopa de brou amb pasta |
| Seguit de... | Hamburguesa mixta al forn | Lluç al forn amb all i pebre vermell | Truita francesa | Cigrons guisats amb bacallà | Contracuixa de pollastre al forn amb orenga, ceba i |
| De guarnició | enciam i blat de moro | enciam i pastanaga | enciam i olives | | enciam i brots de soja |
| Postres | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt | Fruita del temps |
| | **Dilluns 23** | **Dimarts 24** | **Dimecres 25** | **Dijous 26** | **Divendres 27** |
| De primer plat... | Coliflor amb patata trinxada amb oli i pebre vermell | Crema de llegums (cigrons i verdures) | Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) | Arròs saltat amb bolets | Espaguetis al pesto de brócoli |
| Seguit de... | Cap de llom amb salsa de verdures | Pernilets de pollastre al forn a la farigola | Pasta integral a la bolonyesa de soia texturitzada | Truita de patata i ceba | Suquet de peix (rap i lluç) |
| De guarnició | enciam i olives | enciam i pastanaga | | enciam i blat de moro | |
| Postres | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt | Fruita del temps |
| | **Dilluns 30** | **Dimarts** | **Dimecres** | **Dijous** | **Divendres** |
| De primer plat... | Pèsols amb patata saltats | | | | |
| Seguit de... | Botifarra de pagès al forn | | | | FESTIU |
| De guarnició | enciam i brots de soja | | | | |
| Postres | Fruita del temps | | | | |

Les fruites del temps són: poma, pera, plàtan, taronja, mandarina... Menús elaborats pel departament de Dietètica i nutrició. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. Ús de sal iodada per cuinar. Oli de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir i d'oliva verge per amanir. Es servirà pa integral.