











MENU NOVEMBRE

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DM	2	Amanida amb formatge tendre, alvocat, olives, pastanaga	Pasta a la bolonyesa	logurt	Crema de carabassó i patata Seitons
DX	3	Cuinat de lleties amb bledes, pastanaga, pebre, mongeta i patata	Llibrets de carn arrebossats amb amanida d'enciam	Fruita	Truita de verdures i patata
DJ	4	Sopa amb brou de verdures	Truita de patata i amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro	Fruita	Amanida cèsar amb cus cus /arròs o quinoa
DV	5	Arròs de peix	Bacallà gratinat amb verdura	Fruita	Ous fregits amb patates fregides i amanida
DL	8	Arròs amb costella	Truita amb amanida d'enciam, pastanaga, cogombre	logurt	Peix al forn amb verdura i patata
DM	9	Crema de carabassó i lletia vermella	Pizza casolana d'espelta/xeixa amb amanida d'enciam i tomàtiga	Fruita	Wok de verdures, tallarins d'arròs i gambes
DX	10	Fideus de roter	Peix arrebossat amb amanida completa	Fruita	Saltejat d'espínacs amb panses, pinyons i ou
DJ	11	Amanida de cigrons	Escaldums de pollastre amb patata	Fruita	Crema de verdura i patata Raoles de cigrons
DV	12	Amanida d'enciam, formatge tendre, cogombre, pastanaga i alvocat	Paella mixta	Fruita	Wrap de pollastre i amanida
DL	15	Crema de porro, colfiori i pastanaga	Peix al forn amb salsa de tomàtiga i patates fregides	Fruita	Salmó al forn amb basmati i amanida
DM	16	Cuinat de cigrons amb verdura	Croquetes de bacallà i amanida d'enciam, pastanaga, cogombre i olives	Fruita	Bullit amb ou
DX	17	Arròs brut	Amanida amb enciam, poma, pastanaga, cogombre i tonyina	Fruita	Croquetes al forn de verdures amb puré de patata
DJ	18	Pasta a la napolitana amb formatge gratinat	Remanat d'ou amb espinacs	logurt	Amanida amb pollastre a la planxa i pa integral
DV	19	Puré de verdures i lleties vermelles	Aguiat de pilotes amb patates	Fruita	Puré de carabassa i patata Peix de mercat a la planxa
DL	22	Amanida d'enciam, olives, tomàtiga i alvocat	Fideuà mixta	logurt	Crema de carabassa amb ou "poché" i pa d'espelta
DM	23	Cuinat de lleties amb verdura	Hamburguesa de pollastre i pastanaga amb patates al forn	Fruita	Filet de peix a la planxa amb verdures i monei
DX	24	Arròs de peix	Calamar a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàtiga, ceba i cogombre	Fruita	Amanida Cèsar
DJ	25	Crema de carabassa, colfiori i porro amb crostons	Ou a la planxa amb patates fregides	Fruita	Wok de verdura, calamar i cus cus /quinoa

DV	26	Amanida amb enciam, cogombre, blat de moro i pastanaga	Lasanya de carn  	Fruita	Crepes amb salmó i amanida  
DL	29	Crema de carabassó i crostons 	Peix a la mallorquina	logurt	Bullit amb ou 
DM	30	Sopa de brou de pollastre 	Raoles de cigrons amb patata al forn i amanida d'enciam i tomàtiga 	Fruita	Quiche de carabassa  

Fruita de l'estació :
sindria, moló, pera, prunes,
poma, plàtan

Verdura : tomàtiga,
alberginia, carabassó,
carabassa, porro,
ceba, pebre.....