

Menú Novembre

Sant Bonaventura

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU (no indicat al.lèrgens)
DL	30	Sopa de bullit de pollastre 1,3,6,10,9	Bullit de patata, bròquil, mongeta, pastanaga i pollastre	logurt 7	Raoles de bacallà al forn amb amanida
DM	31	Cuinat de ciurons amb carabassa, col, coliflor i patata. 12	Truita i amanida de tomàtiga., enciam i cogombre 3	Fruita	Crema de carabassó + hamburguesa de lleties
DJ	2	Puré de carabassa, patata i porro amb crostons al forn 1	Tires de peix arrebossades amb amanida d'enciam, blat de moro, olives i pastanaga. 4,1,3	Fruita	Pa amb boli amb verdures torrades i tires d'indiot
DV	3	Amanida completa amb formatge tendre (tomàtiga, enciam, ceba, pastanaga i blat de moro). 7	Paella de brou de peix de cala ratjada 4,12,14,2	Fruita	Ous amb patates i amanida
DL	6	Cuinat de lleties amb bledes, espinacs, tomàtiga, ceba. 1	Truita amb patates al forn 3	Fruita	Amanida amb hummus i llagostins
DM	7	Puré de verdures variades	Aguiat de pollastre amb verdura i patata	Fruita	Truita de carabassó i formatge amb amanida de tomàtiga i orenga
DX	8	Amanida completa amb tomàtiga, enciam, olives, cogombre i pastanaga. 4	Pasta a la bolonyesa (porc i pollastre) 1,3,6,10,12	logurt 7	Peix al forn amb verdura i moniato
DJ	9	Arròs de peix de Cala Ratjada 4,12,14,2	LLuç al forn amb amanida de tomàtiga, alvocat i enciam 4	Fruita	Ramen de brou d'ossos amb fideus a dintre, verdures i ou
DV	10	Bullit de patata, mongeta, pèsols i ou. 3,9	Raoles de bacallà i amanida d'enciam, tomàtiga i ceba. 1,3,7,4,6,10	Fruita	Pizza casolana amb amanida
DL	13	Arròs xinès amb pèsols, ou i pastanaga 3,9	Salmó amb trempó 4	Fruita	Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou
DM	14	Amanida completa amb pastanaga, enciam, tomàtiga, alvocat i tonyina. 4	Fideuà de peix de cala ratjada 1,3,4,12,14,2	Fruita	Hamburguesa de lleties amb amanida
DX	15	Cuinat de mongetes amb colflori, bledes, pastanaga i patata. 12	Croquetes de pollastre amb amanida de tomàtiga 1,3,7,10,6	Fruita	Seitons arrebossats de farina d'ametlla al forn amb amanida
DJ	16	Puré amb fava perada	Truita de patata i amanida de tomàtiga, cogombre i orenga 3	Fruita	Wok de verdures i tires de pollastre
DV	17	Sopa de brou de pollastre. 1,3,10,6,9	Bullit de patata, pollastre, bròquil, mongeta i pastanaga	logurt 7	Panets calents i amanida
DL	20	Pasta integral amb crema de llet i pernil 1,3,6,10,7	Lluç al forn i i amanida d'enciam, remolatxa i ceba 4	Fruita	Truita d'espinacs amb amanida
DM	21	Cuinat de lleties amb bleda, tomàtiga, ceba, espinacs, carabassa, patata 1	Hamburguesa casolana tomàtiga trempada 12,6	logurt 7	Verdures al vapor amb patata i lluç
DX	22	Brou de pollastre amb pasta d'arròs 3,6,10	Cuixes de pollastre al forn amb ceba i amanida d'enciam	Fruita	Crepes de fajol o civada amb espinacs i salmó
DJ	23	Puré de verdures variades	Truita amb patates fregides 3	Fruita	Amanida amb hummus i gambes
DV	24	Amanida variada amb enciam, pastanaga, tomàtiga, ceba i blat de moro	Paella de brou de peix de Cala Ratjada 4,2,12,14	Fruita	Pizza casolana d'espelta o xeixa amb amanida

DI	27	Amanida variada amb enciam, tomàtiga, olives, blat de moro i pastanaga. 4	Arròs a la cubana amb salsa casolana 3	Fruita	Peix al forn amb verdura i patata
DM	28	Puré de carabassa i lleties vermelles 1	Pastís de carn de pollastre amb amanida 12,6,1,3,6,10,7.	logurt 7	Raols de ciurons amb amanida
DX	29	Cuinat de ciurons amb carabassa, colflori, bròquil, col 12	Ous farcits de tonyina i amanida de tomàtiga i cogombre 3,4,6,	Fruita	Truita amb ensalada
DJ	30	Crema de verdura variada	Lasanya casolana (porc i pollastre 1,3,10,6,7,12,	Fruita	Amanida amb alvocat i salmó

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscós

Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

Fruita de temporada: nectarines, síndria, moló, paraguaians, plàtan

Verdura de temporada: grells, tomàtiga, ceba tendra, enciam, alfàbrega, pebre verd, pebre vermell

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats - **1,3,5,7,6,8,10,11,13**

L'aigua és l'única beguda.

logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml