

Menú escola José Juan Ortíz

OCTUBRE 2020 menú mestres

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.		1 Arròs amb calamars Truita francesa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Llom a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
5 Coliflor amb patata Lluç a la planxa i amanida d'enciam tomàquet Fruita del temps	6 Minestra de verdures Llom a la planxa i guarnició de pebrot fregit Fruita del temps	7 Arròs a la milanesa Truita francesa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	8 Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de ceba confitada logurt natural ECO sense sucre	9 Tallarines al pesto Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
12 FESTIU	13 Pèsols amb patata Gall dindi a la planxa i guarnició d'enciam Fruita del temps	14 Bledes amb patata Bistec de vedella a la planxa i guarnició de pebrot fregit Fruita del temps	15 Bròquil amb patata Llom a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Paella de peix Bacallà a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
19 Coliflor amb patata Bistec de vedella a la planxa i guarnició de pebrot fregit Fruita del temps	20 Arròs a la milanesa Lluç a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	21 Espinacs amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Truita francesa i guarnició de tomàquet al forn logurt natural sense sucre	23 Arròs amb verdures Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
26 Bledes amb patata Truita francesa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	27 Col amb patata Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	28 Cigrons saltejats amb verdures Lluç a la planxa i guarnició de pebrot fregit Fruita del temps	29 Mongeta tendra amb patata Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	30 Àpat de Castanyada Arròs amb xampinyons Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Pa de pessic