

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre# amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre ECO	4 Sopa de brou amb fideus# Palometa a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	5 Cigrons estofats amb espinac Fricandó de vedella Fruita del temps	6 Patates gratinades# Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9 Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles* Fruita del temps	10 Mongetes blanques saltejades bacon* Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	11 Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam Fruita del temps	12 Purè de pastanaga i patata Paella de peix* logurt natural ECO sense sucre	13 Espaguetis# a la carbonara (amb bacon*) Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana# Fruita del temps
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita de pernil* i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat# i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	18 Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Macarrons# al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa* completa (amb pa#) amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup* Crema de xocolata*
23 Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	24 Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	25 Crema de porro i patata Espirals# amb bolonyesa de vedella* Fruita del temps	26 Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Escudella barrejada (amb fideus#) Trita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30 FESTIU			Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. *Plat o producte sense gluten, ni traces. # Producte especial sense gluten	S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre# amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou amb fideus# Palometa a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinac Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates gratinades# Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles* Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacon* Timbal de patates amb hortalisses Fruita del temps	Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam Fruita del temps	Puré de pastanaga Paella de peix* logurt natural ECO sense sucre	Espaguetis# a la carbonara (amb bacon*) Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana# Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat# i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons# amb salsa de tomàquet i formatge ratllat sense lactosa# Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants Hamburguesa* completa (amb formatge sense lactosa#) amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup* Crema de xocolata*
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam blat de moro logurt natural ECO sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Crema de porro i patata Espirals# amb bolonyesa vegetal* Fruita del temps	Rissotto de xampinyons (amb formatge sense lactosa#) Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada (amb fideus#) Timbal de patata amb hortalisses Fruita del temps
30				
FESTIU			Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. *Plat o producte sense ou, ni traces. # Producte especial sense ou	S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 **menú sense ou cru**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou amb estrelletes Palomet a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinacs Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates gratinades Truita a la francesa (ben quallada)* i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacon Timbal de patates amb hortalisses Fruita del temps	Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Puré de pastanaga i patata Paella de peix logurt natural ECO sense sucre	Espaguetis integrals a la carbonara Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil (ben quallada)* i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam blat de moro logurt natural ECO sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada Truita de cavalla (ben quallada)* i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30				
FESTIU		*Plat o producte sense ou cru.	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.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat* amb guarnició d'enciam i olives logurt sense lactosa#	Sopa de brou amb estrelletes Palometa a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinac Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates gratinades (amb llet i formatge sense lactosa#) Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles (amb llet sense lactosa#) Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb embotit de gall dindi# Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Puré de pastanaga i patata Paella de peix* logurt#	Espaguetis integrals a la carbonara (amb llet sense lactosa# i bacon*) Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana* Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de gall dindi# i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat* i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons al pesto (formatge ratllat sense lactosa#) Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants Hamburguesa* completa (amb formatge sense lactosa#) amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup* logurt sense lactosa#
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro logurt#	Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Crema de porro i patata (amb llet sense lactosa#) Espirals amb bolonyesa vegetal* Fruita del temps	Rissotto de xampinyons (llet i formatge sense lactosa#) Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada Trita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30				
FESTIU			Postres làctics Kaiku sense lactosa. *Plat o producte sense lactosa, ni traces. # Producte especial sense lactosa	Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense fruits secs

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat# amb guarnició d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou amb estrelletes Palometa a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinac Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates gratinades* Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Carn magra de porc a la planxa i amanida d'enciam Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacon Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam Fruita del temps	Purè de pastanaga i patata Paella de peix logurt natural ECO sense sucre	Espaguetis integrals a la carbonara (amb bacon*) Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana* Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de pernil* i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat# i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons al pesto* Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants Hamburguesa* completa (amb pa#) amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup* Crema de xocolata*
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal* Fruita del temps	Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada Trita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30				
FESTIU			Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. *Plat o producte sense fruits secs, ni traces. #Producte especial sense fruits secs	Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU 2	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb guarnició d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO 3	Sopa de brou amb estrelletes Palometa a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps 4	Cigrons estofats amb espinac Fricandó de vedella Fruita del temps 5	Patates gratinades Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 6
Pèsols amb patata Seitan amb salsa d'ametlles Fruita del temps 9	Mongetes blanques saltejades amb embotit de gall dindi Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 10	Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps 11	Purè de pastanaga i patata Paella de peix logurt natural ECO sense sucre 12	Espaguetis integrals a la carbonara (amb gall dindi) Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps 13
Llenties estofades amb hortalisses Trita de gall dindi i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 16	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 17	Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps 18	Macarrons al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps 19	Dia dels drets dels infants 20 Hamburguesa de vedella completa amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata
Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre 23	Cigrons estofats amb hortalisses Pannini de xampinyons Fruita del temps 24	Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps 25	Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 26	Escudella barrejada Trita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 27
FESTIU 30			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.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense carn

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs amb guarnició d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou vegetal amb estrelletes Truita de patates Fruita del temps	Cigrons estofats amb espínac Fricandó de seitan Fruita del temps	Patates gratinades Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Seitan amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata Hamburguesa casolana de cigrons i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Purè de pastanaga i patata Paella de peix logurt natural ECO sense sucre	Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Truita a la francesa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses Pannini de xampinyons Fruita del temps	Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Risotto de xampinyons Rotllets de primavera i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada (brou vegetal) Truita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30				
FESTIU			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.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense peix

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb guarnició d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	4 Sopa de brou amb estrelletes Truita de patates Fruita del temps	5 Cigrons estofats amb espinac Fricandó de vedella Fruita del temps	6 Patates gratinades Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9 Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	10 Mongetes blanques saltejades amb bacon Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	11 Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	12 Purè de pastanaga i patata Paella de verdures logurt natural ECO sens sucre	13 Espaguetis integrals a la carbonara Truita a la francesa i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Formatge edam arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	18 Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Crema de llegums Macarrons al pesto Fruita de temps	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata
23 Mongeta tendra amb patata Truita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	24 Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	25 Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	26 Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Escudella barrejada Truita a de formatge i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30 FESTIU			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.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense marisc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat# amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou amb estrelletes Fogoner a la llauna* i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinacs Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates gratinades Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacon Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Puré de pastanaga i patata Paella de verdures# logurt natural ECO sense sucre	Espaguetis integrals a la carbonara Rap al forn* i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat* i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons al pesto Rap al forn amb llimona* i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Rap amb salsa de tomàquet* i amanida d'enciam blat de moro logurt natural ECO sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada Truita de cavalla* i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30				
FESTIU		*Plat o producte sense marisc, ni traces. #Plat o producte especial sense marisc, ni traces.	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.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense cítrics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou amb estrelletes Palomet a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinacs Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates gratinades Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb bacon Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Purè de pastanaga i patata Paella de peix logurt natural ECO sense sucre	Espaguetis integrals a la carbonara Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons al pesto Peix blanc fresc a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam blat de moro logurt natural ECO sense sucre	Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Rissotto de xampinyons Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada Trita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30				
FESTIU			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.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú hipocalòric

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb guarnició de pastanaga i olives logurt desnatat	Sopa de brou amb estrelletes Lluç a la planxa i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats amb espinacs Bistec de vedella i guarnició d'enciam Fruita del temps	Patata bullida amb oli Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata Carn magra de porc a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Puré de pastanaga i patata Arròs amb verdures logurt natural ECO sense sucre	Espaguetis integrals a les fines herbes Lluç al forn i guarnició de bròquil bullit Fruita del temps
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Coliflor amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	Macarrons amb alfàbrega Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets dels infants 20
23	24	25	26	27
Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa i amanida d'enciam blat de moro logurt desnatat	Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Arròs saltejat amb xampinyons Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Escudella barrejada Truita francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30			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.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú baix en sucres

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU 2	Arròs amb salsa de tomàquet 3 casolana sense sucre Croquetes de pollastre amb guarnició d'olives logurt natural sense sucre ECO	Sopa de brou amb estrelletes 4 Palomet a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Cigrons estofats 5 amb espinacs Fricandó de vedella Fruita del temps	Patates gratinades 6 Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Pèsols amb patata 9 Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	Mongetes blanques 10 saltejades amb bacon Truita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Bledes amb patata 11 Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	Puré de pastanaga i patata 12 Paella de peix logurt natural ECO sense sucre	Espaguetis integrals 13 a la carbonara Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
Llenties estofades 16 amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs integral amb salsa de 17 tomàquet casolana sense sucre Fogoner empanat i amanida d'enciam Fruita del temps	Coliflor amb patata 18 Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam Fruita del temps	Macarrons al pesto 19 Peix blanc fresc al forn i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	Dia dels drets 20 dels infants Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes logurt natural ECO sense sucre
Mongeta tendra 23 amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam logurt natural ECO sense sucre	Cigrons estofats 24 amb hortalisses Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Crema de porro i patata 25 Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	Rissotto de xampinyons 26 Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga fresca Fruita del temps	Escudella barrejada 27 Truita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
FESTIU 30			Es donarà fruita ecològica 30 i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la 30 setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense peix, marisc, fruits secs, ni ou cru



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat# amb guarnició d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	4 Sopa de brou amb estrelletes Timbal de verdures i patata Fruita del temps	5 Cigrons estofats amb espinac Fricandó de vedella Fruita del temps	6 Patates gratinades Truita a la francesa (ben quallada)** i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9 Pèsols amb patata Carn magra de porc a la planxa i amanida d'enciam Fruita del temps	10 Mongetes blanques saltejades amb bacon Hamburguesa casolana de cigrons# i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	11 Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam Fruita del temps	12 Purè de pastanaga i patata Paella de verdures logurt natural ECO sens sucre	13 Espaguetis integrals a la carbonara Truita a la francesa i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Formatge edam arrebossat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	18 Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Crema de llegums Macarrons al pesto* Fruita de temps	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa (amb pa#) amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata*
23 Mongeta tendra amb patata Truita a la francesa (ben quallada)** i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	24 Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	25 Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	26 Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Escudella barrejada Truita a de formatge (ben quallada)** i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30 FESTIU	**Plat o producte sense ou cru.	*Plat o producte sense peix, marisc, fruits secs, ou cru, ni traces. #Plat o producte especial sense peix, marisc, fruits secs, ou cru, ni traces.	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.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense soja, cacauet, fruits secs, ni sèsam



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (amb pa ratllat)# amb guarnició d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	4 Sopa de brou amb estrelletes Palometa a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	5 Cigrons estofats amb espinac Fricandó de vedella* Fruita del temps	6 Patates gratinades# Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9 Pèsols amb patata Carn magra de porc amb amanida d'enciam Fruita del temps	10 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	11 Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam Fruita del temps	12 Purè de pastanaga i patata Paella de peix* logurt natural ECO sens sucre	13 Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana# Fruita del temps
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat (amb pa ratllat)# i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	18 Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam Fruita del temps	19 Macarrons al pesto* Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa casolana de cigrons* amb guarnició de patates fregides casolanes i mica de quètxup* Crema de xocolata*
23 Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	24 Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	25 Crema de porro i patata Espirals amb trossets de vedella* Fruita del temps	26 Rissotto de xampinyons* Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Escudella barrejada Trita de cavalla a li amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30 FESTIU	<u>Usuari tolerant les llenties.</u>	*Plat o producte sense soja, cacauet, fruits secs, sèsam, ni traces. #Producte especial sense soja, cacauet, fruits secs, ni sèsam.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense llegums, peix, marisc, ni fruits secs



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat# amb guarnició d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO	4 Sopa de brou amb estrelletes Trita de patates Fruita del temps	5 Patates estofades amb espinacs** Fricandó de vedella** Fruita del temps	6 Patates gratinades Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9 Espinacs amb patata Carn magra de porc a la planxa Fruita del temps	10 Macarrons saltejats amb all i julivert Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	11 Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam Fruita del temps	12 Purè de pastanaga i patata Paella de verdures** logurt natural ECO sens sucre	13 Espaguetis a la carbonara (sense bacon) Trita a la francesa i guarnició de bròquil a la romana casolà Fruita del temps
16 <u>Llenties estofades amb hortalisses</u> Trita francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	17 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi arrebossat# i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	18 Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam Fruita del temps	19 Crema de verdures** Macarrons al pesto* Fruita de temps	20 Dia dels drets dels infants Bistec de vedella amb formatge de patates fregides casolanes i mica de quètxup Crema de xocolata*
23 Bròquil amb patata Trita a la francesa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	24 Arròs amb verdures** Llom de porc a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	25 Crema de porro i patata Espirals a la bolonyesa (trossets de vedella) Fruita del temps	26 Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Sopa de brou** Trita a de formatge i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30 FESTIU	Usuari tolerant les llenties. **Plat o producte sense mongeta tendra, ni pèsols.	*Plat o producte sense llegums, peix, marisc, fruits secs, ni traces. #Producte especial sense llegums, peix, marisc, fruits secs, ni traces.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.

Menú escola José Juan Ortíz

NOVEMBRE 2020 menú sense sorbitol

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre* amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre ECO	4 Sopa de brou amb estrelletes Palomet a la llauna i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	5 Cigrons estofats amb espinacs Fricandó de vedella Fruita del temps	6 Patates gratinades* Trita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
9 Pèsols amb patata Carn magra de porc amb salsa d'ametlles Fruita del temps	10 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert# Trita de patata i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	11 Bledes amb patata Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps	12 Puré de pastanaga i patata Paella de peix* logurt natural ECO sense sucre	13 Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	18 Coliflor amb patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Macarrons al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita de temps	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides casolanes Crema de xocolata*
23 Mongeta tendra amb patata Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam blat de moro logurt natural ECO sense sucre	24 Cigrons estofats amb hortalisses Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats* Fruita del temps	25 Crema de porro i patata Espirals amb bolonyesa vegetal* Fruita del temps	26 Rissotto de xampinyons Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Escudella barrejada Trita de cavalla i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
30 FESTIU		*Plat o producte sense presència declarada de sorbitol (E-420).	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.