

# Menú escola José Juan Ortíz

## NOVEMBRE 2020 menú mestres

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|--|--|---|---|---|
| <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  |
| <b>FESTIU</b>  | <p>Arròs amb salsa de tomàquet<br/> <u>Mongeta tendra amb patata</u><br/>           Croquetes de pollastre amb guarnició de pastanaga i olives<br/> <u>Truita francesa</u><br/>           logurt natural</p>                   | <p>Sopa de brou amb estrelletes<br/> <u>Minestra de verdures</u><br/>           Palometa a la llauna i guarnició de patata al caliu<br/> <u>Lloma a la planxa</u><br/>           Fruita del temps</p>                           | <p>Cigrons estofats amb espinacs<br/> <u>Espinacs amb patata</u><br/>           Fricandó de vedella<br/> <u>Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa</u><br/>           Fruita del temps</p>                                | <p>Patates gratinades<br/> <u>Crema de carbassó</u><br/>           Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet<br/> <u>Bistec de vedella i guarnició de pebrot verd fregit</u><br/>           Fruita del temps</p>                   |
| <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>   |
| <p>Pèsols amb patata<br/> <u>Macarrons a la italiana</u><br/>           Carn magra de porc amb salsa d'ametlles<br/> <u>Bacallà a la planxa i guarnició de tomàquet al forn</u><br/>           Fruita del temps</p>                | <p>Mongetes blanques amb bacon<br/> <u>Bròquil amb patata</u><br/>           Truita de patata i amanida d'enciam i olives<br/> <u>Bistec de vedella a la planxa i guarnició de moniato</u><br/>           Fruita del temps</p> | <p>Bledes amb patata<br/> <u>Espirals amb verdures</u><br/>           Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol<br/> <u>Truita francesa i guarnició de pastanaga baby</u><br/>           Fruita del temps</p> | <p>Puré de pastanaga i patata<br/> <u>Amanida completa amb fruits secs</u><br/>           Paella de peix<br/> <u>Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada</u><br/>           logurt natural ECO</p>                             | <p>Espaguetis integrals carbonara<br/> <u>Mongeta tendra amb patata</u><br/>           Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana<br/> <u>Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet</u><br/>           Fruita del temps</p> |
| <b>16</b>  | <b>17</b>  | <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>   |
| <p>Llentises amb hortalisses<br/> <u>Espinacs amb patata</u><br/>           Truita de pernil i amanida d'enciam i olives<br/> <u>Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada</u><br/>           Fruita del temps</p>            | <p>Arròs integral amb tomàquet<br/> <u>Bròquil amb patata</u><br/>           Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro<br/> <u>Bistec de vedella i guarnició de pebrot fregit</u><br/>           Fruita del temps</p>  | <p>Coliflor amb patata<br/> <u>Cigrons saltejats amb verdures</u><br/>           Aletes de pollastre i amanida d'enciam i brots de soja<br/> <u>Truita francesa i guarnició de pèsols</u><br/>           Fruita del temps</p>   | <p>Macarrons al pesto<br/> <u>Col amb patata</u><br/>           Peix blanc fresc al forn amb llimona i de ceba confitada<br/> <u>Gall dindi a la planxa amanida d'enciam i tomàquet</u><br/>           Fruita de temps</p>            | <b>Dia dels drets dels infants</b>  |
| <b>23</b>  | <b>24</b>  | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>   |
| <p>Mongeta tendra amb patata<br/> <u>Arròs amb calamars</u><br/>           Lluç amb tomàquet i amanida d'enciam blat de moro<br/> <u>Pollastre a la planxa i guarnició de pastanaga baby</u><br/>           logurt natural ECO</p> | <p>Cigrons amb hortalisses<br/> <u>Bledes amb patata</u><br/>           Llom de porc a la planxa amb xampinyons saltejats<br/> <u>Truita francesa i amanida d'enciam i col llombarda</u><br/>           Fruita del temps</p>   | <p>Crema de porro i patata<br/> <u>Amanida completa amb nous i pera</u><br/>           Espirals amb bolonyesa vegetal<br/> <u>Llom a la planxa i guarnició de pebrot fregit</u><br/>           Fruita del temps</p>             | <p>Rissotto de xampinyons<br/> <u>Bròquil amb patata</u><br/>           Pollastre al forn amb taronja i amanida d'enciam ipastanaga<br/> <u>Bacallà a la planxa i guarnició de ceba confitada</u><br/>           Fruita del temps</p> | <p>Escudella barrejada<br/> <u>Espinacs amb patata</u><br/>           Truita de cavalla i amanida d'enciam i olives<br/> <u>Bistec de vedella i guarnició de tomàquet al forn</u><br/>           Fruita del temps</p>                       |
| <b>30</b>  |  |   |   |   |
| <b>FESTIU</b>  |  |   | <p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.</p>   | <p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>  |