

Menú escola Les Clisques

NOVEMBRE 2020



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Rap al forn i amanida fresca d'enciam i pastanaga Fruita fresca del temps	3 Coliflor fresca amb patata Daus de vedella guisada amb bolets (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd, all i oli d'oliva) Fruita fresca del temps	4 Crema de porro fresc (patata, porro, llet i pebre) Pit de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i remolatxa Flam de vainilla	5 Mongetes blanques amb picada d'all i julivert (all, julivert, oli i llorer) Ous gratinats amb gall dindi i xampinyons (ou, llet, farina de blat, margarina, formatge, nou moscada, gall dindi, xampinyons i sal) i amanida d'enciam i olives Fruita fresca del temps	6 Sopa de brou amb pistons (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivía, api) Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó, pastanaga, all i oli d'oliva) i guarnició de patata panadera Fruita fresca del temps
9 Bròquil fresc amb patata Fricandó de vedella (vedella, ceba, tomàquet, fècula de blat de moro, llorer, all i pebre) Fruita fresca del temps	10 Macarrons a la carbonara (llet, gall dindi, farina de blat de moro, margarina, nou moscada i pebre negre) Daus de gall dindi amb salsa de poma (ceba, poma, oli d'oliva, all i pebre negre) Fruita fresca del temps	11 Crema de pastanaga fresca (pastanaga, ceba i patata) Fogoner amb salsa verda (picada casolana d'all i julivert i oli d'oliva) i guarnició de patates panadera logurt natural ECO	12 Arròs vaporitzat amb bacallà (tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, pastanaga, bacallà, patata, api, nap, porro i xirivía) Pollastre al forn i amanida fresca d'enciam i pastanaga Fruita fresca del temps	13 Llenties estofades amb hortalisses fresques (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd i all) Truita de cavalla i amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca del temps
16 Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Bacallà a la llauna (pebre vermell, all, mica de vinagre i oli d'oliva) i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca del temps	17 Mongeta tendra amb patata Gall dindi a la planxa i amanida fresca d'enciam i pastanaga Fruita fresca del temps	18 Cigrons saltejats amb verdures (cigrons, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita de patates i espinacs frescos i amanida d'enciam i olives Fruita fresca del temps	19 Sopa de brou amb fideus (pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, porro, nap, xirivía, api) Pollastre fresc a l'allada (pollastre, all, pebre negre, llorer, sal i oli d'oliva) i guarnició de xampinyons saltejats Fruita fresca del temps	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa amb guarnició de patates fregides i mica de quètxup Crema de xocolata

Menú escola Les Clisques

NOVEMBRE 2020



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>23</p> <p>Espirals al funghi (espirals, llet, xampinyons, ceba, formatge ratllat, fècula de blat de moro, pebre negre i oli d'oliva)</p> <p>Truita a la francesa i amanida fresca d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita fresca del temps</p>	<p>24</p> <p>Mongetes blanques estofades amb hortalisses fresques i xoriç (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd i all)</p> <p>Fogoner al forn amb salsa de tomàquet i amanida fresca d'enciam i col llombarda</p> <p>logurt natural ECO</p>	<p>25</p> <p>Bledes fresques amb patata</p> <p>Pollastre fresc amb salsa d'ametlla (pollastre, ametlla, ceba, llet, all, fècula de blat de moro i oli d'oliva) i amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita fresca del temps</p>	<p>26</p> <p>Arròs vaporitzat amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot vermell i verd, mongeta tendra, pastanaga i pèsols)</p> <p>Calamars casolans a l'andalusa i amanida d'enciam i pipes de gira-sol</p> <p>Fruita fresca del temps</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa (patata, carbassa, ceba i porro)</p> <p>Canelons de carn gratinats</p> <p>Fruita fresca del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de xampinyons i amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita fresca del temps</p>				

Pa integral un dia a la setmana.

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

Verdures i hortalisses fresques de temporada.

Fruita ecològica o de proximitat a les postres.



Proposta de sopars

NOVEMBRE 2020



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de mongetes blanques amb picada de verdures Truita de samfaina i amanida d'enciam i cogombre logurt natural 2	Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga Lluç al forn i amanida d'enciam i brots Fruita del temps 3	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb pastanaga baby Fruita del temps 4	Minestra de verdures amb patata Llom al forn amb ceba, tomàquet i carbassó Fruita del temps 5	Coliflor amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps 6
Amanida tèbia de quinoa Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural 9	Sopa de peix amb arròs Remenat d'ou i pernil i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 10	Espirals al pesto Conill al forn i amanida d'enciam Fruita del temps 11	Llenties amb oli Daus de tonyina amb salsa de tomàquet i ceba confitada Fruita del temps 12	Crema de carbassa amb picatostes Hamburguesa de vedella i guarnició d'escalivada Fruita del temps 13
Crema de llegums Truita de formatge i pernil dolç amb guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps 16	Cous cous amb verdures Salmó a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural 17	Coliflor amb patata Bistec a la planxa i guarnició de verdura al forn Fruita del temps 18	Arròs tres delícies Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 19	Amanida tèbia de llenties Gall dindi a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps 20
Crema de verdures de temporada amb crostons Albergínia farcida de carn gratinades Fruita del temps 23	Arròs al curri Brotxetes de conill amb guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps 24	Cigrons saltejats amb espinacs Bacallà al forn amb ceba confitada Fruita del temps 25	Amanida completa amb crostons, formatge blau, pera i ametlla picada Gall dindi al forn amb romaní, llimona i patates cub Fruita del temps 26	Fideus d'arròs saltejats amb verdures i salsa de soja Truita de carbassó i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural 27
Mongetes blanques saltejades amb bacon Lluç a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural 30				