

Menú escola Les Clisques



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal de l'Alt Empordà

NOVEMBRE 2020 menú sense carn

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Rap al forn i amanida fresca d'enciam i pastanaga Fruita fresca del temps</p>	<p>3</p> <p>Coliflor fresca amb patata Hamburguesa casolana de cigrons i guarnició de xampinyons saltejats Fruita fresca del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de porro fresc (patata, porro, llet i pebre) Formatge edam arrebossat i amanida d'enciam i remolatxa Flam de vainilla</p>	<p>5</p> <p>Mongetes blanques amb picada d'all i julivert (all, julivert, oli i llorer) Ous gratinats amb xampinyons (sense gall dindi) i amanida d'enciam i olives Fruita fresca del temps</p>	<p>6</p> <p>Sopa de brou vegetal amb pistons (brou vegetal) Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó, pastanaga, all i oli d'oliva) i guarnició de patata panadera Fruita fresca del temps</p>
<p>9</p> <p>Bròquil fresc amb patata Fricandó de seitan Fruita fresca del temps</p>	<p>10</p> <p>Crema de llegums Macarrons a la carbonara (sense bacon) Fruita fresca del temps</p>	<p>11</p> <p>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</p>	<p>12</p> <p>Amanida verda completa Arròs vaporitzat amb bacallà (tomàquet, ceba, all, pebrot verd i vermell, mongeta tendra, pastanaga, bacallà, patata, api, nap, porro i xirivívia) Fruita fresca del temps</p>	<p>13</p> <p>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</p>
<p>16</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>Mongeta tendra amb patata Hamburguesa casolana de llegums i amanida fresca d'enciam i pastanaga Fruita fresca del temps</p>	<p>18</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>Sopa de brou vegetal amb fideus (brou vegetal) Pannini de xampinyons Fruita fresca del temps</p>	<p>20</p> <p>Dia dels drets dels infants Entrepà complet de truita de formatge amb guarnició de patates fregides i mica de quètxup Crema de xocolata</p>



Menú escola Les Clisques



ESCOLA LES CLISQUES



Consell Comarcal de l'Alt Empordà

NOVEMBRE 2020 menú sense carn

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 (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>Seitan 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 bacallà 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.

