COLEGI LLOR

NOVEMBRE

MENÚ SECUNDÀRIA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Col·liflor graten amb bechamel Col·liflor al forn amb patates Ragout d'au estil tradicional Filet de pollastre a la planxa Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**4** Arròs saltat tres delícies Rissotto melòs de bolets Filet de lluç al forn Bacallà al forn amb all confitat Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Fruita de temporada	**5** Llenties estil tradicional Carxofes saltades amb all Truita de patata i carbassó Ous durs amb pisto Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita de temporada	**6** Fideuà de marisc Espaguetis amb bróquil i soja Samó a la planxa Llom de jurel al forn amb all confitat Patata al forn Buffet d'amanides Iogurt natural
9 Arròs marinera Menestra de verdures amb patates Truita de patata Ous remenats amb xampinyons Amanida amb pastanaga Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**10** Mongeta verda amb patates Bledes saltades amb ceba i patata Cigrons saltats amb verdures Burrito amb arròs i carn vegetal Arròs Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**11** Macarrons amb tomàquet Macarrons al pesto Suprema de lluç al forn amb all confitat Llom de bacallà al forn amb tomàquet Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Iogurt natural	**12** Crema de carbassó Bròquil gratinat Galta de porc estil tradicional Pollastre estil ranxero Patates al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**13** Mongeta blanca a la jardinera Espinacs al roquefort Bacallà al forn Sèpia a la planxa Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada
16 Bròquil al forn amb patates Mongeta verda amb ceba i patata Ragout de vedella Hamburguesa de vedella Boniato al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**17** Llenties a la jardinera Carxofes saltades amb all Truita francesa amb pernil Pastís de verdures de temporada Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Iogurt natural	**18** Arròs melòs amb verdures Arròs saltejat tres delícies Filet de limanda orly Seitons Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**19** Crema de pastanaga Col·liflor al forn amb pastanaga i patata Aletes de pollastre estil Lupi Pollastre a la planxa Amanida amb pastanaga Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**20** Macarrons amb tomàquet Macarrons saltats Cigrons saltats a la jardinera Burrito d'arròs amb carn vegetal Carbassó Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem oli de girasol alt oleic i per amanir les nostres amanides oli d'oliva.
Tots els nostres plats porten una petita quantitat de sal iodada.
Les fruites de temporada al nostre menú aquest mes són: taronja, pinya, plàtan, poma i raïm.
Oferim tres cops a la setmana pà integral

- Tramussos
- Api
- Cacauets
- Crustacis
- Fruits secs
- Gluten
- Ou
- Llet
- Mol·Luscs
- Mostassa
- Peix
- Sèsam
- Soia
- Sulfits

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 Crema de verdures Mongeta verda amb patates Pernilets de pollastre a l'allada Contracuixa de pollastre a la planxa Patata al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**24** Mongeta blanca a la jardinera Bledes al forn amb patates Truita de patata Ous durs amb pisto Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Fruita de temporada	**25** Arròs amb tomàquet Cous cous amb verdures Lasanya vegetal Canelons d'espinacs Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**26** Bròquil al forn amb patates Bròquil saltat amb salsa de soja Galta de porc estil tradicional Llom de porc al seu suc Amanida amb pastanaga Buffet d'amanides Iogurt natural	**27** Sopa de galets Crema de porro Filet de lluç a la Riojana Salmó a la planxa Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita de temporada
30 Arròs a la marinera Rissotto de carbassa i mozzarella Bacallà al forn Filet de jurel al forn amb all i julivert Amanida d'encima i pastanaga Buffet d'amanides Fruita de temporada				

Els llegums són molt més que guisats!



Descobreix noves maneres de gaudir-ne i converteix-los en els protagonistes d'una recepta dolça o salada amb el repte d'aquest mes

Si has menjat:	Hauries de sopar:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

