COLEGI LLOR

NOVEMBRE

MENÚ SENSE FRUCTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Col·liflor graten amb bechamel Ragout d'au estil tradicional Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**4** Arròs saltat amb carbassó Filet de lluç al forn Amanida Buffet d'amanides Fruita de temporada	**5** Llenties estil tradicional Truita de patata i carbassó Amanida Buffet d'amanides Fruita de temporada	**6** Fideuà de marisc Salmó a la planxa Patata al forn Buffet d'amanides Iogurt natural
9 Arròs marinera Truita de patata Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**10** Mongeta verda amb patates Cigrons saltats amb verdures Arròs Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**11** Macarrons amb tomàquet Suprema de lluç al forn Amanida Buffet d'amanides Iogurt natural	**12** Crema de carbassó Galta de porc estil tradicional Patates al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**13** Mongeta blanca a la jardinera Bacallà al forn Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada
16 Bròquil al forn amb patates Ragout de vedella Boniato al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**17** Llenties a la jardinera Truita francesa amb pernil Amanida Buffet d'amanides Iogurt natural	**18** Arròs melòs amb verdures Filet de limanda orly Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**19** Crema de verdures Aletes de pollastre estil Lupi Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**20** Macarrons amb tomàquet Cigrons saltats a la jardinera 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 Pernilets de pollastre Patata al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**24** Mongeta blanca a la jardinera Truita de patata Amanida Buffet d'amanides Fruita de temporada	**25** Arròs amb tomàquet Lasanya vegetal Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**26** Bròquil al forn amb patates Galta de porc estil tradicional Amanida Buffet d'amanides Iogurt natural	**27** Sopa de galets Filet de lluç a la Riojana Amanida Buffet d'amanides Fruita de temporada
30 Arròs a la marinera Bacallà al forn Amanida 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

