COLEGI LLOR

NOVEMBRE

MENÚ SENSE LACTOSA/PLV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Col·liflor al forn amb patates Ragout d'au estil tradicional Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**4** Arròs saltat tres delícies Filet de lluç al forn Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Fruita de temporada	**5** Llenties estil tradicional Truita de patata i carbassó Amanida amb blat de moro 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 amb pastanaga 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 amb all confitat Amanida amb tomàquet 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 amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada
16 Bròquil al forn amb patates Ragout d'au estil tradicional Boniato al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**17** Llenties a la jardinera Truita francesa amb pernil Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Iogurt natural	**18** Arròs melòs amb verdures Filet de limanda orly Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	**19** Crema de pastanaga Aletes de pollastre estil Lupi Amanida amb pastanaga 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 a l'allada Patata al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**24** Mongeta blanca a la jardinera Truita de patata Amanida amb tomàquet Buffet d'amanides Fruita de temporada	**25** Arròs amb tomàquet Lasanya vegetal S/lactosa Carbassó al forn Buffet d'amanides Fruita de temporada	**26** Bròquil al forn amb patates Galta de porc estil tradicional Amanida amb pastanaga Buffet d'amanides Iogurt natural	**27** Sopa de galets Filet de lluç a la Riojana Amanida amb blat de moro Buffet d'amanides Fruita de temporada
30 Arròs a la marinera Bacallà al forn 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

