

PROGRAMACIÓ DE MENÚS
CORRESPONENT AL MES DE NOVEMBRE DE 2011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DI JOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
FESTA	FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre enciam, pastanaga, olives iogurt	Sopa de galets Truita de patates i carbassó enciam, llombarda blat de moro, olives fruita	Mongeta tendra amb patates Salsitxes al forn amb ceba i pebrots fruita
7	8	9	10	11
Sopa de pistons Mandonguilles a la jardineria (pastanaga, patates, pèsols fruita)	Llenties casolanes (sofregit de verdures) Corbina al forn amb patates del forner fruita	Tallarines a la crema amb tonyina Escalopa milanesa enciam, tomàquet olives i cogombre iogurt	Crema de carbassa Truita de patates amanit amb Tomàquet i cogombre fruita	Patates guisades amb sofregit de verdures Pollastre fungi (al forn amb xampinyons) fruita
14	15	16	17	18
Escudella Catalana amb pilotes de carn Truita d'espinacs enciam, pastanaga ratllada, olives fruita	Crema de llegums Salsitxes al forn amb tomàquet fruita	<u>DIA DE LA VERDURA</u> Carbassó farcit i gratinat Tall de gall d'indi rostit amb xampinyons iogurt	Fideua Daus de caçó (peix) amb verdures fruita	Macarrons amb Bolonyesa i formatge Nuggets de pollastre enciam, tomàquet, blat de moro, olives fruita
21	22	23	24	25
Crema de carbassó "amb rostes" Mandonguilles a la jardineria "patates, pastanaga, mongeta verda" fruita	Fideus a la cassola Ous amb beixamel enciam, tomàquet, llombarda, olives fruita	Cigrons amb espinacs Lluç arrebossada enciam, pastanaga ratllada, llombarda i olives iogurt	Sopa de peix Vedella rostida amb patates fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Tires de pollastre a la planxa amb xampinyons fruita
28	29	30		
Llenties casolanes Rosada arrebossada enciam, pastanaga ratllada, llombarda i olives fruita	Mongeta rodona amb patates Salsitxes al forn amb ceba y pebrots fruita	Escudella Catalana amb pilotes de carn Truita de patates enciam, tomàquet, pastanaga, olives iogurt		

EL BERENAR:

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Així, doncs, per completar aquestes aportacions de nutrients, per berenar es poden oferir diferents tipus d'aliments; els més recomanables són els cereals i derivats, els làctics, entrepans i/o la fruita. També és aconsellable en el berenar la presència d'aliments líquids (suc de fruita, llet, aigua...). És important que recordeu que ha d'aportar el 12% - 15% de las necessitats de energia diàries.