

Novembre 2023

ESCOLA SOLER DE VILARDELL

MENÚ BASAL

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
PURÉ DE NAP I PASTANAGA
ECOLÒGICA
FIDEUÀ MARINERA
FRUITA DEL TEMPS

7
CIGRONS ESTOFATS ECOLÒGICS
AMB VERDURES DE TEMPORADA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

8
COLIFLOR AMB PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

9
SOPA DE BROU AMB PISTONS
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10
RISOTTO DE BOLETS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

13
FESTIU

14
ESPAGUETIS AL PESTO DE BRÒCOLI
I FORMATGE
OUS DURS AMB TOMÀQUET I
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

15
ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET
CALAMARS EN SALS
FRUITA DEL TEMPS

16
CREMA DE PORROS AMB
CROSTONS
CUIXA DE POLLASTRE A LES FINES
HERBES AMB AMANIDA D'ENCIAM
I PASTANAGA
IOGURT

17
BLEDES AMB PATATES SALTEJADES
AMB ALLET
PIZZA CASOLANA AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

20
ARRÒS ECOLÒGIC CALDÒS
PEIX AMB SUAU MUSSOLINA
D'ALLIOLI I AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

21
PURÉ DE CARBASSA
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

22
OLLA BARREJADA DE CIGRONS
ECOLÒGICS AMB COL I PASTANAGA
DELICIES DE PEIX AMB
AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS

23
JORNADA GASTRONÒMICA HONGRIA
"HALASZLE" (SOPA DE PEIX AMB PEBRE
VERMELL, PASTA I PEIX ESMICOLAT
"PORKOLT" (GUISAT DE CARN AMB
PATATES
"PALACSINTA" ("TORTITAS")

24
MONGETA VERDA I PATATA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB
SALSETA I VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

27
MINESTRA DE VERDURES
PAELLA MARINERA
FRUITA DEL TEMPS

28
LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

29
CREMA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC
MANDONGUILLES MIXTES AMB
SALS DE TOMÀQUET I
VERDURETES
FRUITA DEL TEMPS

30
TALLARINS AMB VERDURES
ECOLÒGIQUES I SALS DE SOIA
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA
LLIMONA AMB AMANIDA
IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, mango, poma,...
Es servirà pa integral.
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.
Ús de sal lodada per cuinar.
Hi ha aigua accessible pels infants.
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%
Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Sopa de lletres de la tardor

C R F I R O N S F C N T R Y
Q E U E T E V A A J U H O O
O A E D E P N E U D W W I J
S N J I I Y C A S T A N Y A
C A W W C K U E W O H E P G
C O D O N Y A T M R O H A J
H M H E Y O N I A L B F D J
G V H P A C L Y U X Z E T Q
I S B E U G U I N E U J E E
E P A R A I G U E S C Z D T
P I N Y O T V M O N I A T O
M E S Q U I R O L F Y E A X
W A G L A K M A G R A N A W
V S A C A R B A S S A K W V



Un cop al mes, postre casolà



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat