

MENJADOR ESCOLA MATAGALLS**MENÚ DE TARDOR NOVEMBRE 2022****CURS 2022-2023AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT.****Tlf. 691436020-938483226****OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, MELMELADES FETES A L'ESCOLA.*****La FRUITA DEL TEMPS serà: caqui, plàtan de canàries,mandarina, taronja, pera i poma.**

Recordeu que podeu fer qualsevol consulta referent a la cuina o al menjador de l'Escola, trucant a l'AFA, i parlant amb la Coordinadora, Sílvia.

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> - Mill amb sofregit de verdures i formatge ratllat. - Hamburguesa vegetal amb carbassa al forn i crispetes. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida de cigrons, enciam, escarola, olives negres i tonyina. - Llobarro al forn amb salseta. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida de tardor. - Truita de llenties vermelles amb quinoa. - Iogurt
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
<ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb enciam, escarola i llavors. - Pit de gall d'indi adovat amb llimona i carbassa al forn. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de porro. - Truita de patata amb pa amb tomàquet. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdures del temps al forn amb salsa de romesco. - Bistec de seitán a la crema suau de pebre i xampinyons. - Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam, pastanaga i poma ratllada. - Llenties estofades amb verdures i arròs. - Iogurt amb mel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epirals de colors amb salsa de remolatxa i verdures. - Maires arrebossades amb pastanaga, mill i carxofes - Caqui persimon
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam, escarola, olivada i bulgur. - Hamburguesa de vedella amb xips de moniato. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb trinxat vegetal i salsa de verdures. - Ou dur amb enciam, escarola, pastanaga, gomassi i tonyina. - Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa amb pipes de girasol. - Verat al forn amb patata i verdures. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Col-i-flor, bròquil i pastanaga amb oli d'oliva. - Macarrons a la bolonyesa. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam i escarola amb pipes, tofu i vinagreta. - Mongetes seques estofades amb verdures i arròs integral. - Iogurt.
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<ul style="list-style-type: none"> - Patates amb bledes. - Llom a la planxa amb formatge acompanyat de carbassa i poma ratllada. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam, escarola, taronja, pinyons i vinagre de módena. - Fesols amb ceba ofegada. - Postres de músic. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb trinxat de pipes. - Lluç al forn amb crema de formatges i pastanaga ratllada. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de pastanaga amb canonges. - Ous al plat amb xampinyons. - Iogurt amb compota de poma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam i germinats amb pastanaga saltejada. - Falafel amb quicos, enciam i escarola. - Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdures amb formatge ratllat. - Tofu arrebossat amb enciam, escarola i germinats. - Fruita 	<ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'enciam,, remolatxa, gomassi i flor de bròquil. - Pollastre al curry amb daus de patates. - Fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mongeta tendra i patata. - Ous farcits de tonyina amb pipes i enciam. - Fruita. 		