

( MENÚ BASAL)

## MENJADOR ESCOLA MATAGALLS

# MENÚ NOVEMBRE 2023

CURS 2022-2023

Tif. 691436020-938483226

AMB FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA, ECOLÒGICA I DE PROXIMITAT.

OUS ECOLÒGICS, PEIX FRESC, IOGURTS D'OVELLA ARTESANS, MELMELADES FETES A L'ESCOLA.

\*La FRUITA DEL TEMPS serà: síndria, meló, plàtan, poma, pera, raïm moscatell i préssec de vinya.

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

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de xampinyons i pa torrat</li><li>• Truita de llenties vermelles acompanyada d'enciam i quinoa</li><li>• Iogurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macarrons integrals amb salsa de verdures.</li><li>• Pollastre al curry amb patates.</li><li>• Fuita</li></ul>	FESTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Col-i-flor, bròquil i pastanaga amb oli d'oliva.</li><li>• Llobarro al forn amb salsa de tomàquet .</li><li>• Fuita.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arròs integral amb trinxat vegetal i salsa de verdures.</li><li>• Truita formatge amb enciam germinats i olives.</li><li>• Fuita</li></ul>
DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Espaguetis a la napolitana.</li><li>• Pit de gall d'indi al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i remolatxa<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuita</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida d'enciam i germinats.</li><li>• Mongetes guisades amb patates i verdures.<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuita</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de carbassa amb pipes de girasol.</li><li>• Verat al forn amb patata i verdures.<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuita</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida d'arròs, escarola, olives negres i tonyina.</li><li>• Ous al plat amb xampinyons.</li><li>• Iogurt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mill amb sofregit de verdures i formatge ratllat.</li><li>• Hamburguesa de vegetals i arròs amb carbassa al forn.</li><li>• Fuita.</li></ul>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de verdures amb formatge ratllat.</li><li>• Llenties estofades amb carn i arròs.<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuita</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bròquil, coliflor i patata</li><li>• Tofu arrebossat amb enciam i escarola.</li><li>• Fuita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espirals amb salsa de remolatxa i verdures.</li><li>• Sèpia saltejada amb all i julivert i amanida.<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuita</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cigrons saltejats amb verdures i salsa de romesco.</li><li>• Truita de patata amb pa amb tomàquet.<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuita</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arròs integral amb enciam, escarola i llavors.</li><li>• Pollastre adobat amb llimona i carbassa al forn.</li><li>• Iogurt d'ovella amb mel.</li></ul>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida d'enciam, escarola, olivada i bulgur.</li><li>• Hamburguesa de vedella amb xips de moniato.</li><li>• Fuita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mongeta tendra i patata.</li><li>• Ous dur acompanyat de enciam, tonyina i pipes.<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuita.</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida de tardor.</li><li>• Bunyols de bacallà amb arròs<ul style="list-style-type: none"><li>• integral.</li></ul></li><li>• Fuita.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de xampinyons i porro amb canonges</li><li>• Macarrons a la bolonyesa.</li><li>• Fuita.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arròs 3 delícies(pastanaga, pèsols i pernil dolç)</li><li>• Pollastre i carbassó al forn.</li><li>• Batut de fruites i iogurt.</li></ul>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 01
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trinxat de Patata, bledes i carbassa.</li><li>• Llom a la planxa amb formatge acompanyat de carbassa i poma ratllada</li><li>• Fuita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de pastanaga amb crostons de pa torrat.</li><li>• Ous farcits amb enciam, tonyina, olives i maionesa Matagalls acompanyats amb pastanaga ratllada.</li><li>• Iogurt amb compota de poma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arròs integral amb trinxat de pipes.</li><li>• Lluç al forn amb crema de formatges i pastanaga ratllada.</li><li>• Fuita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida d'enciam, escarola, taronja, pinyons i vinagre de módena.</li><li>• Espaguetis amb salsa de remolatxa i verdures.</li><li>• Fuita del temps</li></ul>	<h2>Menú de Marroc</h2>