

NOVEMBRE 2024

Col·legi Nostra
Senyora del Pilar



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 FESTA
4 Pèsols saltats amb sofregit de ceba Llom planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb salsa casolana al pesto Pit de gall dindi planxa amb xampinyons Fruita de temporada	6 Sopa de brou vegetal amb mongetes seques Filet de fletà al forn amb amanida d'enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada	7 Crema de carbassó amb crostons integrals Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn Fruita de temporada	8 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge i amanida d'enciam, pebrot i espàrrecs Iogurt natural sense sucre
11 FESTA	12 Llaços vegetals amb salsa de verdures de temporada Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i tomàquet cirerol Iogurt natural sense sucre	13 Bròquil amb patata Escalopa de llom amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Gall dindi al forn amb xampinyons Fruita de temporada	15 Arròs amb tomàquet i espècies Filet de lluç planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i pebrot Macedònia de fruites de temporada
18 Macarrons bio amb salsa siciliana (tomàquet, carbassó i olives negres) Truita francesa amb amanida d'enciam, pebrot i espàrrecs Iogurt natural sense sucre	19 Mongeta verda, patata i pastanaga Pit de pollastre planxa amb amanida d'enciam, cogombre i blat de moro Rodanxes de taronja amb canyella	20 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Arròs amb vedella i saltejat amb verdures Fruita de temporada	22 Sopa de brou vegetal amb mongetes seques Pit de gall dindi planxa amb salsa de taronja i tomàquet amanit Fruita de temporada
25 Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pebrot i espàrrecs Fruita de temporada	26 Crema de carbassó i porro Gall dindi al forn amb xampinyons i patates al forn Iogurt natural sense sucre	27 Cigrons estofats amb hortalisses Hamburguesa de verdures, quinoa, xia i pollastre amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre Fruita de temporada	28 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Filet de rosada planxa amb amanida d'enciam, olives negres i blat de moro Fruita de temporada	29 Minestra de verdures (pastanaga, mongeta verda, patata, pèsols i carxofa) Pernilets de pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada

Els menús han estat elaborats per la dietista-nutricionista Meritxell Cruz, amb número de col·legiada CAT 001882, membre del **Col·legi de Dietistes-Nutricionistes** de Catalunya (CODINUCAT), l'entitat que regula la professió a Catalunya.

ANOTACIONS

• Cuinem i amanim amb **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA**.

• **PA INTEGRAL** tres cops per setmana.

• Productes de **PROXIMITAT**: carns, fruites i hortalisses.

• Cuinem amb **SAL IODADA**.

• **OFERIM VARIETATS BIO I INTEGRALS**

• Algunes de les fruites/hortalisses de **TEMPORADA** que gaudirem aquest mes són: carxofa, bròquil, carbassa, porro, api, moniato, mandarina, taronja, poma i pera.

