



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Menú SOL SOLET novembre 2020** | | | | | |
|  | **DILLUNS** | **DIMARTS** | | **DIMECRES** | **DIJOUS** | **DIVENDRES** |
|  | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 |
| dinar | * Arròs integral amb salsa de carbassó. * Truita de patates amb enciam i pastanaga * Fruita | * Crema de verdures amb mill * Estofat de gall dindi amb puré de polenta. * Fruita | * Sopa de pasta. * Mongetes estofades amb enciam i remolatxa * Iogurt | | * Patata i verdura * Peix al forn amb enciam i tomàquet * Fruita | * Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet * Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre * Fruita |
|  |  |  |  | |  |  |
| sopar | Verdura  Carn blanca | Pasta  Peix blanc | Verdura  Ou | | Pasta  Carn vermella | Verdura  Peix blau |
|  | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 |
| dinar | * Crema de verdures amb mill * Estofat de cap de llom amb enciam i tomàquet * Fruita | * Patata i verdura * Peix al forn amb xampinyons saltejats * Fruita | | * Sopa de pasta * Llenties guisades * Iogurt | * Arròs integral amb salsa de tomàquet * Truita de verdures amb enciam i remolatxa * Fruita | * Macarrons integrals amb salsa de carbassa * Pollastre amb romaní , ceba amb enciam i pastanaga * Fruita |
|  |  |  | |  |  |  |
| sopar | Pasta  Peix blau | Pasta  Carn blanca | | Verdura  Truita | Verdura  Peix blanc | Verdura  Carn vermella |
|  | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 |
| dinar | * Arròs integral amb tomàquet i orenga * Filet de gall dindi al forn amb enciam i pastanaga * Fruita | * Patata amb verdura * Peix al forn amb llit de patates amb enciam i cogombre * Fruita | | * Sopa de pasta * Humus de cigrons amb crostons de pa. * Iogurt | * Crema de verdures amb mill * Fricandó de vedella * Fruita | * Espaguetis integrals amb salsa de porro i pastanaga * Truita de verdures amb enciam i remolatxa * Fruita |
|  |  |  | |  |  |  |
| sopar | Verdura  Carn vermella | Pasta  Truita | | Verdura  Peix blau | Arròs  Peix blanc | Verdura  Carn blanca |
|  | 23 | 24 | | 25 | 26 | 27 |
| dinar | * Patata i verdura * Estofat de cap de llom amb enciam i pastanaga * Fruita | * Crema de verdures amb mill * Truita de patata amb enciam i cogombre * Fruita | | * Sopa de pasta * Peix amb enciam i tomàquet * Fruita | * Arròs integral amb salsa de tomàquet * Mongetes guisades amb ceba * Iogurt | * Macarrons amb salsa de carbassa * Pollastre eco al forn amb puré de polenta * Fruita |
|  |  |  | |  |  |  |
| sopar |  |  | |  |  |  |
|  | 30 |  | |  |  |  |
| dinar | * Patata i verdura * Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga * Fruita |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |
| sopar | Pasta  Peix blanc |  | |  |  |  |

- NOTA: 9NaturalCuina disposa de tota la informació sobre els al·lèrgens dels diferents plats de l'escola.