

Recomanació sopars

NOVEMBRE

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			2 Coliflor i patata Truita d'alls tendres Fruita i pa integral	3 Plat combinat de patates fregides en fregidora d'aire calent, salmó planxa i enciam Fruita
6 Cuscús integral amb verdures Ous durs amb canyella Fruita i pa integral	7 Saltejat d'albergínia amb ceba i herbes provençals Gall d'indi al forn amb llit de patata Fruita i pa integral	8 Crema de carbassó Sardines a la planxa Fruita i pa integral	9 Bròquil i patata Daurada al forn amb llimona Fruita i pa integral	10 Bastonets integrals amb olivada negra Pizza casolana de verdures i tonyina
13 Timbal d'escalivada amb formatge de cabra Lluç a la planxa Fruita i pa integral	14 Saltejat de verdures Remenat d'ous amb ceps i ceba Fruita i pa integral	15 Albergínia a la planxa amb raig de mel Cuixetes de conill al forn amb pebre negre Fruita i pa integral	16 Crema de porros Bacallà esqueixat amb olives Fruita i pa integral	17 Bol de fideus d'arròs integral amb verdures, tonyina a daus i salsa dolça de soja Fruita
20 Pastanaga crua amb hummus de cigró Truita de formatge i ceba Fruita i pa integral	21 Saltejat d'espàrrecs verds amb ceba Gall d'indi a la planxa amb herbes provençals Fruita i pa integral	22 Tomàquet obert amb mozzarella i orenga Rap a la planxa amb llimona Fruita i pa integral	23 Carxofes al forn Salmó al forn amb grill de taronja Fruita i pa integral	24 Bol amb pasta de farina de llenties, ceba crua, pebrot cru, pastanaga crua, olives i ou dur Fruita
27 Sopa de verdures Llom de porc a la planxa Fruita i pa integral	28 Crema de verdures Truita d'albergínia Fruita i pa integral	29 Bròquil gratinat Seitons fregits en fregidora d'aire calent Fruita i pa integral	30 Pèsols i patata Ous remenats amb ruca Fruita i pa integral	

A FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT.

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B