

MENÚ BÀSIC NOVEMBRE 2020

Menjador ecològic, de proximitat i de temporada
Escola Bergantí, El Masnou.



DILLUNS

Espaguetis amb salsa de pastanaga
Truita de verdura i amanida

A: 1, 2, 4

DIMARTS

Crema de verdures
Cigrons estofats amb verdures

3

DIMECRES

Amanida de l'Hort
Arròs amb mandonguilles a la jardinera

4

DIJOUS

Sopa de verdures amb pistons
Peix al forn i amanida

A: 2, 5, 6

DIVENDRES

Verdura amb patata
Pollastre amb salsa de poma

6

Amanida de l'Hort amb crostons
Llenties estofades amb verdures

A: 2

Crema de verdures
Paella amb peix i sípia

10

A: 5, 10

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de pollastre i amanida

11

Pasta amb salsa d'espínacs
Truita francesa i amanida

12

A: 1, 2, 4

Sopa de verdures amb galets
Llom amb salsa i pastanaga al forn

13

A: 2, 6

Amanida de l'Hort
Cuscús amb vedella guisada i verdures

16

A: 2

Crema de verdures
Cigrons amb verdures saltejades

17

Arròs amb tomàquet
Peix al forn amb salsa de verdures

18

A: 5

Verdura amb patata
Pollastre rostit amb verdures i amanida

19

Fideuà de verdures
Remenat d'ou i amanida

20

A: 1, 2

Arròs amb verdures saltejades
Truita francesa i amanida

23

A: 1

Crema de verdures
Mongetes estofades

24

Amanida de l'Hort
Pasta a la bolonyesa

25

A: 2

Verdura saltejada amb patata
Croquetes de bacallà i amanida

26

A: 2, 3, 5

Sopa de verdures amb pistons
Pollastre amb salsa de vedures

27

A: 2, 6

Crema de verdures i llenties
Peix a l'andalusa i amanida

30

A: 2, 5

Les **verdures** no les podem detallar perquè depenen de la temporada, la disponibilitat i del seu punt òptim de collita.

Les **postres** sempre són **fruita de temporada** excepte el dia que no hi ha proteïna animal que són **iogurt**.

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGENS PRESENTS ALS NOSTRES PLATS:

1 ou, 2 cereals amb gluten, 3 llets i derivats, 4 grans de sèsam, 5 peix, 6 api, 7 cacauets, 8 fruits amb closca, 9 soja, 10 mol·luscs, 11 crustacis, 12 mostassa, 13 tramussos, 14 Anhidrid sulfurós.