



Menú Base Escola Cooperativa El Puig - Octubre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Calamars a la romana Enciams variats amanits Pera	5 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural	6 Sopa de lluç i crancs amb arròs Hamburguesa mixta a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
10 Espaguetis al pesto Llenties estofades amb verdures d'hivern Pera	11 Pèsols guisats amb patates Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Plàtan	12	13 Trinxat de la Cerdanya "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de verdures Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	21 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja
24 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Mongetes seques estofades amb pastanagues Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pera	26 Arròs amb verdures Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	27 Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Enciams variats amanits Postres d'aniversari
31				

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000636

Menú Base Escola Cooperativa El Puig - Novembre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	2 Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural	3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa mixta a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma
7 Arròs cremós amb carbassa i ceba Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Pera	8 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn Rodó de porc al forn amb patates Plàtan	9 Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Poma	10 Llenties estofades Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural	11 Cigrons estofats amb espinacs Croquetes casolanes de mill i verdures Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Mandarina
14 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	15 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Botifarra de porc a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Pera	16 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural	17 Sopa de lluç i crancs amb arròs Filet de gall dindi al forn amb salsa verda Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	18 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan
21 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Taronja	22 Arròs caldós d'hortalisses Trita de verdures Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Postres d'aniversari	23 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma	24 Espaguetis al pesto Llenties estofades amb verduretes d'hivern Pera	25 Trinxat de la Cerdanya Crep de pernil cuit i mozzarella Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina
28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	29 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	30 Sopa de galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural		

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000636

Menú Base Escola Cooperativa El Puig - Desembre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	2 Lenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja
5 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural	6	7	8	9
12 Patata i pèsols bullits amb oli d'oliva Gall dindi guisadet a la jardinera logurt natural	13 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i carbassó Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Pera	14 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja	15 Lasanya amb bolonyesa vegetal San jacobó Enciams variats amanits amb olives verdes i col llombarda Plàtan	16 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cuixa de pollastre a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma
19 Lenties estofades Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Mandarina	20 Crema de bròquil i carbassa amb rostes de pa al forn Llom de bacallà amb salsa de tomàquet Plàtan	21 Caldo de nadal amb galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Xips i refrescs Neules i torrons	22	23
26	27	28	29	30

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000636