

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Novembre 2023

SAGRADA FAMILIA AVINYO

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 FESTIU	2 Sopa de ave Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan integral Sopa d'au Pollastre al chilindrón amb patates daus Fruta i pa integral	3 Arroz con verduras Salchichas frescas de pavo con sanfaina Fruta y pan Arròs amb verdures Salsitxes fresques de gall dindi amb sanfaina Fruta i pa
6 S/C: Canelons d'espinacs Crema de verduras con boniato Canelones de carne con champiñones salteados Yogur (eco.) y pan Crema de verduras amb moniato Canelons de carn amb xampinyons saltats logurt ecològic (eco.) i pa	7 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Mongetes blanques estofades amb verdures Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i olives Fruta i pa integral	8 Espaguetis (eco.) con salsa carbonara Abadejo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Espagueti (eco.) amb salsa carbonara Abadejo amb salsa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruta i pa	9 Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Arròs caldós de peix Truitada francesa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruta i pa	10 Sopa de ave con estrellitas Delicias de bacalao con calabacín salteado Fruta y pan Sopa d'au amb estrelletes Delícies de bacallà amb carbassó saltat Fruta i pa
13 Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Llenties estofades amb verdures Escalopa de pollastre amb amanida d'enciam i olives Postre làctic i pa	14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Saltat de mongetes tendres amb salsa de tomàquet casolana Lluç andalús amb amanida d'enciam i blat de moro Fruta i pa integral	15 Crema de puerros con manzana Estofado de pavo con patatas asadas Fruta y pan Crema de porros amb poma Estofat de gall d'indi amb patates rostides Fruta i pa	16 J.G. GRIEGA Arroz a la griega con mayonesa cítrica(Spanakorizo) Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur con miel y pan Arròs spanakorís Keftedes (mandonguilles rostides) amb salsa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt amb mel i pa	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Cigrons amb verdures Truitada de patates amb amanida d'enciam, tomàquet amb ceba Fruta i pa
20 Tallarines con salsa de quesos Pescado al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur (eco.) y pan Tallarines amb salsa de formatge Peix amb allada amb amanida d'enciam i olives logurt ecològic (eco.) i pa	21 Crema de legumbres Salchichas de pavo con sanfaina Fruta y pan integral Crema de llegums Salsitxes de gall dindi amb sanfaina Fruta i pa integral	22 Sopa de ave con fideos (eco.) Pizza con boloñesa de soja con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Sopa d'au amb fideus (eco.) Pizza amb bolonyesa de soja amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruta i pa	23 Trinxat de la Cerdanya Pollo asado a la antigua con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a l'antiga amb amanida d'enciam i blat de moro Fruta i pa integral	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truitada de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruta i pa
27 Sopa de letras Albóndigas de ternera con patatas bravas Postre lácteo y pan Sopa de lletres Mandonguilles de vedella amb patates braves Postre làctic i pa	28 Garbanzos con espinacas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Cigrons amb espinacs Truitada francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruta i pa integral	29 Arroz a la milanesa (eco.) Hamburguesa de salmón al horno con parmentier de espinacas Fruta y pan Arròs milanesa (eco.) Hamburguesa de salmó al forn amb parmentier d'espinacs Fruta i pa	30 Crema de verduras con picatostes Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Crema de verduras amb crostons Contraçuixa de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i blat de moro Fruta i pa integral	