

# Els plats contenen:

GLUTEN

OU

API

LLET/LACTOSA

PROTEÏNA DE VACA

CARN

PORC

LEGUMS/SOJA/TRAMUSSOS

PEIX

FRUITS SECS/CACAUETS/  
SÈSAM/MOSTASSA

Novembre 2015

Escola Sant Jordi



|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DILLUNS 2</b><br><br><b>Festiu</b>                                                                                                                                                                                    | <b>DIMARTS 3</b><br>ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà)<br><br>CROQUETES DE POLLASTRE<br><br>6 7 8 9 10<br>CUSCÚS<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                                                    | <b>DIMECRES 4</b><br>MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell)<br><br>11<br>TRUITA DE FORMATGE<br><br>12 13<br>AMANIDA D' ENCIAM,PASTANAGA I OLIVES<br><br>IOGURT                                      | <b>DIJOUS 5</b><br>BLEDES AMB PATATES<br><br>SALMÓ AMB Salsa SUAU D' OLI, ALLS, LLIMONA I VINAGRE<br><br>14<br>AMANIDA VARIADA<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                             | <b>DIVENDRES 6</b><br>CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA (carbassa,carbassó,ceba,porros) AMB DAUS DE PA<br>15 16<br>CANELONS DE CARN GRATINATS<br><br>17 18 19 20 21<br>JULIANA D' ENCIAM<br><br>FRUITA DEL TEMPS |
| <b>DILLUNS 9</b><br>LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)<br><br>22<br>FRICANDÓ DE VEDELLA<br><br>23 24<br>JARDINERA<br><br>IOGURT                                                       | <b>DIMARTS 10</b><br>SOPA DE POLLASTRE AMB ARRÒS<br><br>25 26 27<br>BACALLA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)<br><br>28<br>ALBERGÍNIES A LA PLANXA<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                         | <b>DIMECRES 11</b><br>CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)<br><br>LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)<br><br>29 30 31 32<br>AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>DIJOUS 12</b><br>MONGETES VERDES SALTEJADES AMB BACÓ<br><br>33 34 35<br>PAELLA AMB SALSITXES DE POLLASTRE, SÍPIA I PÈSOLS<br><br>37 38 36 39<br>JULIANA D' ENCIAM<br><br>FRUITA DEL TEMPS                       | <b>DIVENDRES 13</b><br>MACARRONS ROSSINI (salsa de tomàquet CASOLANA i beixamel)<br><br>40 41 42<br>LLUÇ AMB Salsa DE TARONJA (salsa opcional)<br><br>43 44<br>PASTANAGA RATLLADA<br><br>FRUITA DEL TEMPS    |
| <b>DILLUNS 16</b><br>ARRÒS A LA MILANESA (amb salsa de tomàquet, carn trinxada i formatge ratllat)<br><br>45 46 47<br>DAUETS DE CAÇO EN ADOB SUAU<br><br>48 49<br>ALBERGÍNIES AMB MEL (opcional)<br><br>FRUITA DEL TEMPS | <b>DIMARTS 17</b><br>SOPA DE POLLASTRE AMB GALETS<br><br>50 51 52 53<br>POLLASTRE AMB Salsa DE LLIMONA<br><br>54 55<br>AMANIDA VARIADA<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                                         | <b>DIMECRES 18</b><br>ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA, CEBÀ I BACÓ<br><br>56 57 58 59<br>TRUITA DE BACALLÀ I PORROS<br><br>60 61<br>AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA<br><br>FRUITA DEL TEMPS                       | <b>DIJOUS 19</b><br>PATATA.PASTANAGA I BRÒQUIL BULLIT<br><br>LLUÇ A LA PLANXA<br><br>62<br>AMANIDA DE TEMPORADA<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                                            | <b>DIVENDRES 20</b><br>CREMA DE LLEGUMS<br><br>63<br>HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA<br><br>64 65<br>PATATES FREGIDES<br><br>IOGURT                                                                      |
| <b>DILLUNS 23</b><br>SOPA DE PEIX AMB PISTONS<br><br>66 67<br>DAUS DE LLOM ESTOFATS<br><br>68 69<br>JARDINERA<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                                                    | <b>DIMARTS 24</b><br>TALLARINES A L'AMATRICIANA (salsa de tomàquet CASOLANA amb bacó)<br><br>70 71 72 73<br>BACALLA A L' ANDALUSA (fregit amb farina)<br><br>74 75<br>AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>DIMECRES 25</b><br>CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)<br><br>FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA<br><br>76 77<br>ALL I OLI<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                      | <b>DIJOUS 26</b><br>ARRÒS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet CASOLANA i trinxat de carn)<br><br>78 79 80<br>TRUITA DE PERNIL DOLÇ<br><br>81 82 83 84<br>AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i<br>FRUITA DEL TEMPS | <b>DIVENDRES 27</b><br>PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES<br><br>85<br>BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS<br><br>86 87 88<br>AMANIDA VARIADA<br><br>IOGURT                                                     |
| <b>DILLUNS 30</b><br>MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)<br><br>89 90<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA<br><br>91<br>AMANIDA DE TEMPORADA<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                       | <b>DIMARTS 1</b><br>CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet)<br><br>92<br>CAÇO A L' ANDALUSA (fregit amb farina)<br><br>93 94<br>JULIANA D' ENCIAM<br><br>IOGURT                                       | <b>DIMECRES 2</b><br>CUSCÚS DE VERDURES SENSE PANSES<br><br>95<br>FRICANDÓ DE LLOM<br><br>96 97<br>XAMPINYONS SALTEJATS<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                                              | <b>DIJOUS 3</b><br>MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES<br><br>LLUÇ A LA MARINERA<br><br>98 99<br>ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT<br><br>FRUITA DEL TEMPS                                                                    | <b>DIVENDRES 4</b><br>CREMA DE PASTANAGA ( patata i ceba)<br><br>100 101<br>PIZZA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS<br><br>102 103 104 105 106<br>AMANIDA VARIADA<br><br>FRUITA DEL TEMPS                  |

| Recomanació Sopars                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DILLUNS 2                                                                                            | DIMARTS 3                                                                                                                | DIMECRES 4                                                                                                             | DIJOUS 5                                                                                       | DIVENDRES 6                                                                                             |
| Festiu                                                                                               | ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)<br>DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSA DE SOJA<br>FRUITA DEL TEMPS | BROU CASOLÀ AMB GALETS<br>BISTEC DE VEDELLA AMB SALSA DE MOSTASSA<br>FRUITA DEL TEMPS                                  | MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA<br>FRUITA DEL TEMPS         | ESPINACS SALTEJATS<br>BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE<br>IOGURT                                       |
|                                                                                                      | DILLUNS 9                                                                                                                | DIMARTS 10                                                                                                             | DIMECRES 11                                                                                    | DIJOUS 12                                                                                               |
|                                                                                                      | COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE<br>PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA<br>FRUITA DEL TEMPS                       | ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA I CEBA<br>HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA<br>FRUITA DEL TEMPS                | ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES<br>LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)<br>IOGURT          | VICHYSOISE (crema de porros i patates)<br>PIZZA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS<br>FRUITA DEL TEMPS |
|                                                                                                      | DILLUNS 16                                                                                                               | DIMARTS 17                                                                                                             | DIMECRES 18                                                                                    | DIJOUS 19                                                                                               |
| CREMA DE PASTANAGA ( patata i ceba)<br>LLONZES DE LLOM AMB MEL<br>FRUITA DEL TEMPS                   | BLEDES AMB PATATES<br>SALMÓ AMB SALSA SUAU D' OLI, ALLS, LLIMONA I VINAGRE<br>IOGURT                                     | SOPA MINISTRONE (sopa de verdures amb dauets de verdures i fideus)<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA<br>FRUITA DEL TEMPS | PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS<br>CROQUETES DE PERNIL<br>FRUITA DEL TEMPS                       | ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>OUS FERRATS<br>FRUITA DEL TEMPS                        |
| DILLUNS 23                                                                                           | DIMARTS 24                                                                                                               | DIMECRES 25                                                                                                            | DIJOUS 26                                                                                      | DIVENDRES 27                                                                                            |
| ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES<br>PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA<br>FRUITA DEL TEMPS               | MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES<br>BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA<br>FRUITA DEL TEMPS                                  | SOPA DE POLLASTRE AMB PISTONS<br>DAUETS DE CAÇÓ EN ADOB SUAU<br>IOGURT                                                 | VICHYSOISE (crema de porros i patates)<br>TRUITA DE PATATES<br>FRUITA DEL TEMPS                | NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA<br>CROQUETES DE PERNIL<br>FRUITA DEL TEMPS                                  |
| DILLUNS 30                                                                                           | DIMARTS 1                                                                                                                | DIMECRES 2                                                                                                             | DIJOUS 3                                                                                       | DIVENDRES 4                                                                                             |
| CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba)<br>SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)<br>FRUITA DEL TEMPS | SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA<br>FRUITA DEL TEMPS                                          | BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES<br>CROQUETES DE POLLASTRE<br>FRUITA DEL TEMPS                                             | ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA<br>IOGURT | ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA I CEBA<br>TRUITA D'ALLS TENDRES<br>FRUITA DEL TEMPS               |

| Necessitats Alimentàries Especials                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |                               |                           |                           |                                 |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Producte s/gluten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18. Canelons d'espínacs          | 35. Mongeta verda i espínacs  | 52. Sopa de verdures      | 69. Gall d'indi estofat   | 86. Lluç a la planxa            | 103. Pizza margarita                                                                  |
| 2. Salsa napolitana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 19. Canelons d'espínacs          | 36. Paella de carn            | 53. Sense àpi             | 70. Producte s/gluten     | 87. Arrebossat sense ou         | 104. Pizza margarita                                                                  |
| 3. Salsa napolitana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20. Pasta amb tomàquet i tonyina | 37. Paella de carn            | 54. Pollastre a la planxa | 71. Salsa Napolitana      | 88. Pollastre a la planxa       | 105. Macarrons a la napolitana                                                        |
| 4. Producte s/gluten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 21. Pasta amb tomàquet i tonyina | 38. Paella de verduras        | 55. Caçó al forn          | 72. Salsa Napolitana      | 89. Macarrons s/gluten          | 106. Macarrons a la napolitana                                                        |
| 5. Carn a la planxa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 22. Menestra de verdures         | 39. Sense pèsols              | 56. Producte s/gluten     | 73. Salsa Napolitana      | 90. PASTA SENSE OU              |                                                                                       |
| 6. Croquetes s/gluten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 23. Peix a la planxa             | 40. Producte s/gluten         | 57. Sense carn            | 74. Bacallà a la planxa   | 91. Peix a la planxa            |                                                                                       |
| 7. Carn arrebossada sense ou                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24. Peix a la planxa             | 41. Macarrons a la napolitana | 58. Amb gall dindi        | 75. Pollastre a la planxa | 92. Verdura bullida amb patates |                                                                                       |
| 8. Croquetes de peix                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25. Sopa de verdures             | 42. Macarrons a la napolitana | 59. Sense carn            | 76. Fideus sense gluten   | 93. Producte s/gluten           |                                                                                       |
| 9. Carn arrebossada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 26. Sopa de verdures             | 43. Producte s/gluten         | 60. Peix a la planxa      | 77. Llom a la planxa      | 94. Carn a la planxa            |                                                                                       |
| 10. Croquetes de peix                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27. Sense àpi                    | 44. Carn a la planxa          | 61. Tortilla francesa     | 78. Arròs amb tomàquet    | 95. Pasta s/gluten amb verdura  |                                                                                       |
| 11. Menestra de verdures                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 28. Carn a la planxa             | 45. Arròs amb tomàquet        | 62. Carn a la planxa      | 79. Arròs amb tomàquet    | 96. Caçó a la planxa            |                                                                                       |
| 12. Pollastre a la planxa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 29. Producte s/gluten            | 46. Arròs amb tomàquet        | 63. Crema de verdures     | 80. Arròs amb tomàquet    | 97. Pollastre a la planxa       |                                                                                       |
| 13. Truita francesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30. Arrebossat sense ou          | 47. Arròs amb tomàquet        | 64. Lluç a la planxa      | 81. Pollastre a la planxa | 98. Producte s/gluten           |                                                                                       |
| 14. Carn a la planxa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 31. Peix arrebossat              | 48. Producte s/gluten         | 65. Peix a la planxa      | 82. Truita francesa       | 99. Carn a la planxa            |                                                                                       |
| 15. Sense làctic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32. Pollastre a la planxa        | 49. Carn a la planxa          | 66. Sopa de verdures      | 83. Truita francesa       | 100. Sense làctic               |                                                                                       |
| 16. Sense làctic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 33. Mongeta verda i espínacs     | 50. Producte s/gluten         | 67. Sense àpi             | 84. Truita francesa       | 101. Sense làctic               |                                                                                       |
| 17. Pasta s/gluten amb tomàquet i tonyina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 34. Mongeta verda i espínacs     | 51. Sopa de verdures          | 68. Caçó en salsa         | 85. Menestra de verdures  | 102. Producte s/gluten          |                                                                                       |
| <p>Tota la fruita i la verdura és de proximitat.</p> <p>PRODUCTES ECOLÒGICS: El pollastre(pio), totes les llegums, tota la pasta i l'arròs (blanc i integral), sal, pa ratllat, farina, alls, carbassó, porros, àpi, pastanaga, enciams, pebrot vermell, totes les pomes, le taronges i les peres.</p> <p>El peix és de producció nacional.</p> <p>"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de IADIN (CAT000659)"</p> |                                  |                               |                           |                           |                                 |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                               |                           |                           |                                 |  |