


# MENÚ NOVEMBRE 2022



Col·legi Lesfontes de Tarragona  
ORDRE DE LA COMARCA DE TARRAGONA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA DE L'1 AL 4 DE NOVEMBRE</b>				
<b>DIA DE LLIURE ELECCIÓ</b>		<b>Dinar amb COCO (Mèxic)</b> Arròs amb tomàquet o amb <i>frijoles</i> (grans)	Patata amb bajoca o bròquil gratinat (grans)	Sopa de colzes o escudella
		Rotllets de pernil i formatge o <i>tacos</i> de pollastre amb verdures (grans) i guacamole amb natxos	Llonganissa de pagès amb salsa de tomàquet i ou dur	Estofat de vedella amb patates fregides casolanes

<b>SETMANA DEL 7 AL 11 DE NOVEMBRE</b>				
Espaguetis a la bolonyesa o lasanya de carn amb betxamel	Cigrons estofats amb patata	Arròs de peix o arròs negre	Patata amb bajoca o minestra de verdures	Crema de carbassó amb crostons o amanida de formatge de cabra
Truita a la francesa o d'espínacs amb fesolets i amanida de cherris	Cuixa de pollastre al forn amb verdures a la juliana	Cruixents de peix o tonyina a la planxa amb escalivada	Llonza de porc a la brasa amb amanida de pipes i cherris	Escalopa de vedella a la milanesa amb enciam o tomàquet al forn

<b>SETMANA DEL 14 AL 18 DE NOVEMBRE</b>				
Patata amb bledes o espínacs a la crema i panses	Llenties ecològiques estofades o amanida tibia de llenties	Crema de xampinyons amb crostons o amanida tibia de bolets	Fideus a la cassola	Crema de marisc amb arròs
Mandonguilles casolanes amb salsa de verdures	Lluç a la romana (petits) o al forn amb patata i ceba	Canelons de rostít amb betxamel	Gall dindi a la brasa amb enciam o hummus casolà	Truita de patates o d'espínacs amb fesolets i saltejat de pèsols

<b>Dia de la Presentació</b>	<b>SETMANA DEL 21 AL 25 DE NOVEMBRE</b>			
Pizza de pernil i formatge o sopa (petits)	Crema de pastanaga amb crostons integrals	Cigrons ecològics estofats amb verdures	Sopa de brou de pollastre amb colzes	Patata amb bajoca
Hamburguesa de vedella amb patates xips i ketchup	Carbonada de llom amb arròs criollo	Truita a la francesa o d'albergínia amb panninis	Filet de llobarro a la planxa amb romesco o rap a la romana (petits)	Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltejats o enciam

<b>SETMANA DEL 28 AL 30 DE NOVEMBRE</b>				
Arròs amb tomàquet i formatge ratllat	Macarrons integrals a la bolonyesa o a la carbonara	Puré de carbassó amb crostons	Patata amb bajoca o minestra de verdures	Llenties ecològiques estofades
Filet de lluç o sípia a la planxa amb samfaina	Aletes de pollastre adobades amb espirals de patates	Escalopa de vedella arrebossada amb salsa de tomàquet	Hamburguesa de conill o d'espínacs amb amanida de formatge fresc	Truita de patates amb amanida de blat de moro

- Hi haurà amanida per a tothom qui ho desitgi
- Un dia a la setmana hi haurà pa integral
- Les postres habituals són quatre dies fruita del temps i un dia iogurt natural
- En la cocció dels aliments i amanides s'utilitza oli d'oliva

Menú supervisat per una doctora en dietètica

