

# Menú escola

## NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>2</b></p> <p>Arròs amb verdures Pollastre a l'ajillo i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p><b>3</b></p> <p>Escudella barrejada Bacallà a la llauna i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p><b>4</b></p> <p>Bledes amb patata Porc amb salsa de poma logurt natural</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrons a la bolonyesa Trita de tonyina i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p><b>6</b></p> <p>Llenties amb hortalisses Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>
<p><b>9</b></p> <p>Crema de patata i pastanaga Canelons de carn gratinats Fruita del temps</p>	<p><b>10</b></p> <p>Mongetes blanques estofades amb carn magra Ous remenats amb xampinyons i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de brou amb estrelletes Tonyina amb salsa de tomàquet i guarnició de patates fregides Fruita del temps</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arròs a la milanesa Carn magra a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col i patata Pollastre rostit Fruita del temps</p>
<p><b>16</b></p> <p>Arròs tres delícies Sant Jacobo de pernil i formatge i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p><b>17</b></p> <p>Bròquil amb patata Fricandó de vedella Fruita del temps</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espirals al pesto Pollastre al forn amb llimona i guarnició de ceba caramel·litzada Fruita del temps</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cigrons estofats amb hortalisses Panga al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i olives logurt natural</p>	<p><b>20</b></p> <p>Purè de verdures Trita de patates i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>
<p><b>23</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Daus de vedella a la jardineria Fruita del temps</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de peix amb arròs Salsitxes de porc i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p><b>25</b></p> <p>Patates gratinades Lluç al forn amb pebre vermell i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p><b>26</b></p> <p>Mongetes pintes estofades amb hortalisses Trita de formatge i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps</p>	<p><b>Jornada 27</b> <b>Gastronòmica de Xina</b> Tallarines amb verdures i salsa de soja Pollastre agredolç Flam xinès</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a l'andalusa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p><b>Els nostres menús es basen en la dieta mediterrània i estan confeccionats per experts en dietètica</b></p>		<p><b>Pa integral un dia a la setmana.</b> <b>Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b></p>	<p><b>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana.</b> <b>Postres làctics de la Fageda.</b></p>

# Proposta de sopars

## NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Puré de verdures <b>2</b> Truita de tonyina i guarnició d'amanida Làctic/Fruita	Minestra de verdures <b>3</b> Cuixa desossada a la planxa i guarnició de carbassó a la planxa Làctic/Fruita	Arròs tres delícies <b>4</b> Lluç arrebossat i guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga Làctic/Fruita	Coliflor amb patata <b>5</b> Bistec de vedella a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Làctic/Fruita	Sopa de brou amb estrelletes <b>6</b> Truita de patates i amb amanida amb fruits secs Làctic/Fruita
Arròs tres delícies <b>9</b> Pollastre a la llimona i amanida de tomàquet i orenga Làctic/Fruita	Mongeta tendra amb patata <b>10</b> Llonza de porc a la planxa i guarnició d'enciam Làctic/Fruita	Crema de cigrons i verdurettes <b>11</b> Truita de pernil cuit i xampinyons i amanida de tomàquet Làctic / Fruita	Bròquil i patata <b>12</b> Broqueta de llagostins i peix amb tomàquets xerri i ceba Làctic/Fruita	Espirals amb salsa de tomàquet <b>13</b> Filet rus i amanida de canonges i pipes de gira-sol Làctic/Fruita
Bledes amb patata <b>16</b> Panga a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Làctic/Fruita	Sopa de gallina amb fideus <b>17</b> Pit de gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i ruca Làctic/Fruita	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert <b>18</b> Orada en papillota Làctic/Fruita	Amanida d'arròs, hortalisses i poma <b>19</b> Mandonguilles fregides amb guarnició de xampinyons Làctic/Fruita	Macarrons <b>20</b> a les fines herbes Aletes de pollastre i carbassó a la planxa Làctic/Fruita
Cigrons saltejats amb pernil <b>23</b> Pit de pollastre arrebossat i guarnició d'escarola Làctic/Fruita	Patates amb picada d'all i julivert <b>24</b> Sardines al forn i guarnició de tomàquet amb orenga Làctic/Fruita	Escudella barrejada <b>25</b> Llom de porc a la planxa i guarnició d'albergínia Làctic/Fruita	Pèsols saltejats amb pernil salat <b>26</b> Llenguado a la planxa amb patata al caliu Làctic/Fruita	Puré de porro i patata <b>27</b> Truita a la paisana i guarnició de canonges Làctic/Fruita
Col amb patata <b>30</b> Salsitxes de porc i guarnició d'escarola Làctic/Fruita				<b>Fruites de la temporada: taronja, mandarina, magrana, pomes, caqui i fruits secs.</b>

Les propostes de sopar són idees per ajudar a les famílies a organitzar-se i completar una dieta saludable

## 20 de novembre. Dia dels drets dels infants

El 20 de novembre de 1989, l'Assemblea General de les Nacions va redactar la "Convenció sobre els Drets de l'Infant", recollint per primera vegada i en un únic document, tots els drets que tenen els infants i que són d'obligat compliment pels Estats.

Conscients de la responsabilitat de vetllar i difondre aquests drets, celebrem cada any el dia Universal dels Drets de l'Infant, i aprofitem per donar-los a conèixer a petits i a grans.

L'article 31 expressa que: Els Estats membres reconeixen el dret de l'infant al descans i a l'esplai, al joc i a les activitats d'esbarjo adequades a la seva edat, i a participar lliurement en la vida cultural i les arts.

### Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

**Arròs amb verduretes:** sofregit, pastanaga, mongeta tendra, pèsols, coliflor i cols de Brussel·les.

**A l'ajillo:** pernilets de pollastre, all, herbes provençals i oli.

**Escudella:** fideus, mongeta blanca, cigrons i brou casolà d'au.

**A la llauna:** all, pebre vermell, vinagre, oli d'oliva i sal.

**Salsa de poma:** poma, ceba, all i mica de pebre negre.

**Salsa bolonyesa:** tomàquet natural, salsa de tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot vermell, mica d'all, i carn picada de vedella.

**Llegum guisada amb hortalisses:** ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, lloret i oli d'oliva.

**Crema de carbassa:** carbassa, patata, pastanaga, porro i ceba.

**Arròs a la milanesa:** arròs, sofregit, pernil cuit, formatge i pèsols.

**Trinxat:** col, patata, ceba i bacon.

**Pollastre rostit:** ceba, porro i romaní.

**Arròs tres delícies:** amb truita, pernil cuit i pèsols.

**Fricandó:** carn de vedella, sofregit, lloret i mica de farina de blat de moro.

**Salsa pesto:** alfàbrega, formatge ratllat, mica d'all i oli d'oliva.

**Salsa verda (peix):** picada d'all i julivert amb oli d'oliva.

**Puré de verdures:** patata, mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba i porro.

**A la jardineria:** sofregit, daus de pastanaga i pèsols.

**Patates gratinades:** patates fregides, beixamel casolana i formatge ratllat.

**Tallarines amb verduretes i salsa de soja:** ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, carbassó, brots de soja i salsa de soja.

**Pollastre "xinès":** mel, salsa de soja i mostassa.

**Lluç a l'andalusa:** farina de blat i ou.

