

**Escola Xirinacs**

**B.Basal RPX**

**Novembre**

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



4

Arròs int.saltat a/verdures Esc

Truita de formatge amb enciam

Fruita i pa integral

5

Trinxat col i patata

Mandong. veggio a/salsa tomàquet

Fruita i pa integral

6

Macarrons a/tomàquet i xampis

Gall dindi al forn amb enciam i olives

logurt ECO i pa integral

7

Llenties estofades

Filet de maira arrebossada amb enciam i blat de moro

Fruita i pa integral

8

Sopa de fideus

Pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Fruita i pa integral

11

Espirals amb tomàquet

Llom de porc al forn amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa integral

12

Tricolor de verdures

Mongetes b. estofades Esc

Fruita i pa integral

13

Cigrons estofats

Salmó al forn amb enciam

logurt ECO i pa integral

14

Crema carbassa Esc

Llenties estofades

Fruita i pa integral

15

Risotto integral de xampinyons Esc

Ous moll a/beixamel amb enciam i olives

Fruita i pa integral

18

Llenties estofades

Truita de patates amb enciam i pastanaga

Fruita i pa integral

19

Fideuà Esc

Lluç en salsa verda Esc

Fruita i pa integral

20

Pèsols amb dauets gall d'indi

Pollastre arrebossat Esc amb enciam i olives

logurt ECO i pa integral

21

Arròs integral amb tomàquet

Crema de cigrons Esc

Fruita i pa integral

22

Coliflor i patata

Estofat g.dindi a/verdures Esc

Fruita i pa integral

25

Arròs integral tres delícies Esc

Seitons arrebossats amb enciam i blat de moro

Fruita i pa integral

26

Sopa de pistons

Cigrons a/tomàquet

Fruita i pa integral

27

Mongetes b. a/all i julivert

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

logurt ECO i pa integral

28

Espaguetis a/pesto d'espínacs

Crema de llenties

Fruita i pa integral

29

Crema verdures Esc

Pizza de formatge Esc

Fruita i pa integral

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B