

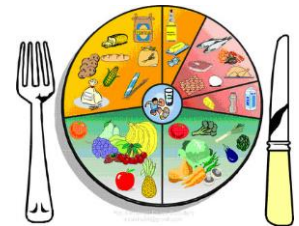


Novembre 2016

SERVEI DE MENJADOR
ESCOLA EL ROCÍO
-SENSE CARN-

Plaça Catalunya 2, 1er 3era · 08850 · Gavà · Tel. i Fax: 93 662 52 64 · Mòbil: 670 93 12 51 · www.ela.cat · info@ela.cat

Els llegums són una font excel·lent de proteïnes d'origen vegetal. A més, a diferència dels fruits secs, aporten poquíssims greixos. També són rics en hidrats de carboni i, per tant, proporcionen un gran aport energètic. Tots ells tenen minerals, com el ferro i el calci. El seu consum és important pel tipus de fibra que aporten, la soluble, que és aquella que ajuda a mantenir la flora intestinal.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 FESTA TOTS SANTS	2 Mongeta tendre rodona amb patates Crestes de tonyina amanida Fruïta	3 Paella mixta Mossets de rosada amanida Fruïta	4 Sopa d'au Truita de patates amb formatge tendre Tomàquet amanit Préssec almívar
7 Espaguetí carbonara Bacallà arrebossat amb all i julivert amanida Iogurt	8 Puré de verdures (amb pastanaga i carbassa) Croquetes de bacallà amanida Fruïta	9 Arròs tres delícies Filet de lluç a la planxa amanida Fruïta	10 Llenties estofades Truita amanida Fruïta	11 Sopa de rap Mosset de rosada patates xíps Fruïta
14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS Sopa d'au Truita de patates amb formatge tendre. Tomàquet provençal (amb oli i orenga Iogurt)	15 Crema de carbassó Bacallà arrebossat amanida Fruïta	16 Mongetes estofades Croquetes de verdures amanida Fruïta	17 Fideuà Abadejo al forn amb samfaina amanida Fruïta	18 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amanida Préssec almívar
21 Estofat de patates amb verdures Mossets de rosada amanida Iogurt	22 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa amanida Fruïta	23 Mongeta tendre perona amb patates Bacallà arrebossat amb all i julivert amanida Fruïta	24 Cigrons estofats Truita amb carbassó amanida Fruïta	25 Fideus a la cassola Crestes amb tonyina amanida Fruïta
28 Macarrons amb salsa napolitana Croquetes de verdures amanida Iogurt	29 Puré de verdures (amb pastanaga i carbassa) Bacallà arrebossat amb all i julivert amanida Fruïta	30 Llenties estofades Truita amb pernil dolç amanida Fruïta		

En tots els menús s'inclou pa i setmanalment 3 dies integral.

AMANIDES (Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa, tonyina i olives segons el dia)

TÈCNICA CULINÀRIA- Rojana: (ceba, all, porro, tomàquet, pebre vermell dolç, brou de carn, costelles) A la cassola: sofregit de verdura i costella)

Salsa Napolitana: Sofregit de verdures i tomàquet / Salsa d'ametlles: (Brou de peix, ametlles, farina) / Samfaina: (Oli, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet fregit i all mòlt) / Salsa Bolonyesa: (Sofregit de verdures, tomàquet) / Salsa jardineria (Brou de carn, Sofregit de ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, patates, pèsols, ceba i pastanaga) Salsa Beixamel: (Llet, ceba, farina, sal, all i brou de pollastre)

FRUITA DEL TEMPS (SM: Taronja, poma, plàtan, kiwi, pera, raïm, síndria, meló, préssec)

Per causa de força major el servei de menjador, es reserva el dret de fer canvis en el menú. En els menús es tindrà en compte els gramatges recomanats per a cada edat. Com exemple s'han calibrat per a edats compreses entre 10 i els 14 anys.