



## Servei de menjador escolar COCINADOS BENJAMÍN

### Menú GENERAL novembre de 2021

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	SOPAD'AU AMB PINYONET (ceba, pastanaga, tomàtiga, llorer, pollastre)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, tomàtiga)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	PURÉ DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, mongetes, pastanaga, espinacs)
	TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ ALA PLANXA	PIERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	ABADEJO ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, paratlilat)
	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Filete d'indiot amb oregana i quinoa amb pisto / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb espàrrec i pernil / Fruita	IOGURT o FRUITA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Tortillas mexicanes / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
PURÉ DE CARABASSA (ceba, porro, carabassa i patata) I LLEGUM	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, col)	ENSALADA VARIADA AMB CALAMAR ARREBOSSAT	ARRÒS A LA MILANESA (tomàtiga, cebes, pebre vermell, all, xua, formatge)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ	LLUÇ AL FORN AMB PICADA	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA	PILOTES DE CARN MIXTA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	MONGETES TENDRES I PATATA	ARRÒS AL CURRI	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Cuscús con verduras, garbanzos y comino / Fruita	IOGURT o FRUITA <i>Suggeriment desopar:</i> Puré de verdura i lloret amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Lluç con cebes, pastanaga, tomàtiga i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta ious a la planxa amb pisto / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Salmó amb mongetes tendres, nata i tomàtiga / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
SOPAD'AU AMB PINYONET (ceba, pastanaga, tomàtiga, llorer, pollastre)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, bledes)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	PAELLA DE VERDURES DE TEMPORADA
CROQUETES DE POLLASTRE	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE	PIERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	FRIT DE MAGRE DE PORC	ABADEJO ARREBOSSAT CASOLÀ (ou, paratlilat)
ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PURÉ DE PATATA	VERDURES (ceba, all tendre, pebres) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
IOGURT o FRUITA <i>Suggeriment desopar:</i> Puré de carabassa y falafel amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Pollastre amb cebes, carabassí i patata amb curri / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Filet d'indiot amb cuscús i xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i quesada d'illes / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, tomàtiga)	SOPAD'AU AMB FIDEUS (ceba, pastanaga, tomàtiga, llorer, pollastre)	CREMA DE CARABASSÍ I PORROS (porros, carabassí, patata)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, mongetes tendres)	TALLARINS A LA CARBONARA
FILET D'INDIOT A LA PLANXA	XISPITES DE LLUÇ CASOLANES (ou, paratlilat)	POLLASTRE ROSTIT	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGA	ARRÒS AMB XAMPINYONS	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Oubulit amb patata, mongetes, pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ciurons amb cebes, porros, alls tendres, cuscús / Fruita	IOGURT o FRUITA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i llençat d'arrebossat amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Llom amb cebes, carabassí i puré de patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Puré de pastanaga y quiche casolà / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
ARRÒS 3 DELICIES (amb pernil i truita)	PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS			
TRUITA DE PATATA I CEBA	SALSITXES FRESQUES AL FORN			
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATA I PÈSOLS SALTATS			
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de llegum amb verdura / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita			

El menú va acompanyado de pan de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza Aceite de Oliva para aliñar los platos

Si necessita informació dels al·lèrgens amtinguts en el menú amb tacti amb Cocinados Benjamín.