

Menú General, mes de novembre de 2022

1	2	3	4	
	SOPA DE BROU D'AU (ceba, pastanaga, tomàtiga, nap)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (all, cebes, pastanaga, bledes)	ARRÓS DE PEIX (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga, lloret, rap)	
	ABADEJO PANAT CASOLÀ	FILETE D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBES	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE	
FESTIU				
	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT	
	Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb ou a la planxa i patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Tacos casolans variats / Fruita	
7	8	9	10	11
ENSALADA VARIADA AMB RABES DE CALAMAR	PURÉ DE CARABASSA AMB CROSTONS	PAELLA DE CARN I VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, mongeta tendre, coliflor, xampinyons)	SOPA DE BROU DE CARN (ceba, pastanaga, tomàtiga, nap)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (all, cebes, pastanaga, tomàtiga, col)
AGUAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	TRUITA DE PATATA I CEBES	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	PALOMETA AL FORN AMB PATATA	CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN
VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes tendres, pèsols) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà arrebossat / Fruita	Suggeriment de sopar: Aguiat de lents amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pure de verdures i conill saltat a l'allet / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES I MONGETES	SOPA DE BROU D'AU (ceba, pastanaga, tomàtiga, nap)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata)	ARRÓS A LA MILANESA (all, cebes, tomàtiga, pebre vermell, bacon, formatge)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (all, cebes, pastanaga, espinacs)
LLOM AL FORN	LLUÇ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, juliver, llimona)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL
PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB LLEVORS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb arròs i indiots trossets / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb pastanaga i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Bròquil i patata al vapor amb salmó a la planxa / Fruita
21	22	23	24	25
ARRÓS DE PEIX (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga, lloret, rap)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (all, cebes, pastanaga, tomàtiga, col)	PURÉ DE XAMPINYONS	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (all, cebes, tomàtiga, alfabugera)	PURÉ DE PASTANAGA I LLENTIES
ESCALOP D'INDIOT CASOLÀ	TRUITA DE PATATA I CEBES	ESTOFAT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA	PALOMETA AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA	PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÓS SALTAT AMB SALSA DE PORROS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL ENSUCRAT
Suggeriment de sopar: Espiral de llegum amb saltat de verdures i comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Calamar amb cebes, carabassí i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana margherita / Fruita
28	29	30		
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, permil dolç, bacó, nata, llet)	PURÉ DE CARABASSA I MONGETES BLANQUES	ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (all, cebes, pastanaga, tomàtiga)		
XISPITES DE LLUÇ CASOLANES	CUIXETA DE POLLASTRE A LA LLIMONA	LLUÇ AL FORN GRATINAT		
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Espiral de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i ciurons amb pebre dolç / Fruita		

Si necessita informació dels al·lèrgens del menú, contacti amb cocinadosbenjamin@hotmail.com