



Alimentació Escolar Saludable

DIETA BASAL

NOVEMBRE 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
ARRÒS A LA MILANESA AMB XAMPINYONS I PÈSOLS	CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB COL I PASTANAGA	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET CASOLÀ I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA AMB CROSTONETS DE PA	SOPA DE VERDURES
REMENAT DE PATATES AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET	TACO RANCHERO DE POLLASTRE AMB CARBASSÓ A LA PLANXA	BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS AMB MAGRANA I VINAGRETA	MEZCLUM DE LLEGUMS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA
1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	IOGURT NATURAL/ 1 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA
9	10	11	12	13
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB BEIXAMEL I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR AMB PATATES BULLIDES	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET	ESTOFAT DE PATATES AMB VERDURES DE TEMPORADA
CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM, API I BLAT DE MORO	TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE	BOTIFARRA DE PORC AMB SAMFAINA	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB MAGRANA
1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	IOGURT NATURAL/ 1 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA
16	17	18	19	20
ESPIRALS AMB ENCIAM (blat de moro, pastanaga ratllada i tonyina)	MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLLIDA	PAELLA DE VERDURA I PEIX	SOPA AMB VERDURES	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
REMENAT DE PATATES AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	CAP DE LLOM AL FORN AMB PASTANAGA I XAMPINYONS	HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM TRES COLORS	LLENTIES SALTADES AMB VERDURETES	FILET DE ROSADA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
RODANXES DE TARONJA AMB MAGRANA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	IOGURT NATURAL/ 1 PA
23	24	25	26	27
BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL	CIGRONS GUIATS AMB ALL I JULIVERT	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES DE TEMPORADA	CREMA DE PÈSOLS I VERDURES AMB CROSTONS DE PA	MONGETES SEQUES AMB BLEDES I CARABASSA
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB PÈSOLS I PASTANAGA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA	FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET	TALLARINES AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE	CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	IOGURT NATURAL AMB MAGRANA/ 2PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA	1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA
30				LLEGENDA
CREMA DE CARBASSA DE PAGÈS AMB CROSTONS DE PA				¹ FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES I PASTANAGA				² PA BLANC I PA INTEGRAL
1 FRUITA DE TEMPORADA/ 2 PA				