



ESCOLA BRESSOL  
EL GARGOT

# Novembre



	DE L'1 AL 4 DE NOVEMBRE	DEL 7 AL 11 DE NOVEMBRE	DEL 14 AL 18 DE NOVEMBRE	DEL 21 AL 25 DE NOVEMBRE	DEL 28 AL 30 DE NOVEMBRE
DILLUNS		<b>ARRÒS AMB VERDURES</b>  <b>TRUITA FRANCESA</b> amb carbassó arrebossat  Fruita del temps	<b>ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE VERDURES</b>  <b>TRUITA DE CARBASSÓ</b> amb amanida i pastanaga  Fruita del temps	<b>ARRÒS DE MUNTANYA</b> (amb xampinyons i salsitxa)  <b>I AMANIDA</b>  Fruita del temps	<b>MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA</b>  <b>I AMANIDA</b>  Fruita del temps
DIMARTS	<b>FESTIU</b>	<b>LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS</b> (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd) <b>HAMBURGUESA VEGETAL</b> amb amanida Fruita del temps	<b>VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA</b> <b>GALL D'INDI AL FORN AMB CEBA I POMA</b> amb amanida i remolatxa Fruita del temps	<b>SANTA CECILIA DIA DE LA MÚSICA!!</b> <b>SOPA AMB PISTONS</b>  <b>CUIXES DE POLLASTRE AL FORN</b> amb patata caliu <b>PA DE PESSIC CASOLÀ</b>	<b>CREMA DE MONGETA BLANCA I VERDURES</b>  <b>TRUITA DE PATATA</b> amb amanida  Fruita del temps
DIMECRES	<b>ARRÒS AMB TOMÀQUET</b>  <b>TRUITA DE FORMATGE</b> Amb amanida Fruita del temps	<b>VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA</b>  <b>POLLASTRE AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps	<b>SOPA DE PASTA</b>  <b>VEDELLA ESTOFADA AMB PATATA I PASTANAGA</b>  Fruita del temps	<b>PÈSOLS AMB PATATA</b>  <b>BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS</b> amb amanida Fruita del temps	<b>ARRÒS TRES DELICIES</b>  <b>LLUÇ AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps
DIJOUS	<b>SOPA DE PASTA I QUINOA</b>  <b>POLLASTRE ARREBOSSAT</b> amb patata al forn  logurt	<b>SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA</b>  <b>LLUÇ AMB SALSETA AMB PASTANAGA I PATATA</b>  logurt	<b>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET I PASTANAGA CASOLANA</b>  <b>CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES</b> amb amanida logurt	<b>LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES</b>  <b>TRUITA DE PERNIL</b> amb amanida i pastanaga  logurt	
DIVENDRES	<b>MONGETA BLANCA SALTADES AMB VERDURES</b>  <b>LLENGUADINA AL FORN</b> amb amanida i remolatxa Fruita del temps	<b>CREMA DE CARBASSA</b>  <b>GALL D'INDI ESTOFAT</b> amb cuscús  Fruita del temps	<b>CIGRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES</b>  <b>LLUÇ AL FORN</b> amb amanida  Fruita del temps	<b>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</b>  <b>GALL D'INDI ESTOFAT</b> amb amanida i pastanaga  Fruita del temps	



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt  
 Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
 Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



## A l'escola han dinat

## A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romaní.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

Coliflor al forn amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.