



NO CARN

DO YOU HAVE A DIET?

YES, I HAVE A DIET

NO, I DON'T HAVE A DIET

ESCOLA LA PARELLADA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 TOTS SANTS	2 Paella de peix Mosset de rosada Amanida Fruïta	3 Sopa vegetal Truita de carbassó Tomàquet amanit Préssec almívar
6 Espagueti napolitana Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt	7 Crema de verdures (amb pastanaga i carbassa) Truita de patates Amanida Fruïta	8 Arròs cassolà Filet de lluç a la planxa Amanida Fruïta	9 Llenties amb verduretes Ou dur amb beixamel Amanida Fruïta	10 Escudella Abadejo al forn Patates xíps Fruïta
13 Sopa de rap Truita de patates amb formatge tendre Amanida logurt	14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES Mongeta tendre perona amb patates Filet de lluç al forn amb tomàquet Amanida Fruïta	15 Cigrons estofats Amanida variada Amanida Fruïta	16 Fideuà Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruïta	17 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida Fruïta
20 Estofat de patates amb verdures (sense carn) Mossets de rosada Amanida logurt	21 Arròs amb verduretes Filet de Gallineta al forn Amanida Fruïta	22 Mongetes estofades Ou dur amb beixamel Tomàquet provençal Fruïta	23 Crema de Carbassó Amanida mixta Amanida Fruïta	24 Fideus a la cassola Truita de carbassó Amanida Fruïta
27 Pure de verdures (amb pastanaga i carbassa) Filet de Lluç al forn amb all i julivert Amanida logurt	28 Macarrons a la napolitana Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruïta	29 Llenties estofades amb verduretes Truita a la francesa Amanida Fruïta	30 Arròs cassolà Abadejo al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruïta	

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

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

TÈCNICA CULINÀRIA- Ròjiana: (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 / Samfaina: (Oli, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet fregit i all mòlt) / Salsa Bolonyesa: (Sofregit de verdures, tomàquet i carn picada) / Salsa jardineria (Brou de carn, Sofregit de ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, patates, ceba i pastanaga) Salsa carbonara: (Llet, ceba, farina, sal, all i brou de pollastre)

FRUITA DEL TEMPS (SM: Taronja, poma, plàtan, kiwi, pera, raïm, mandarina....)

Per causa de força major l'empresa es reserva el dret de fer canvis en el menú.

