



ESCOLA LA GUARDIA



DO YOU HAVE A DIET?

YES, I HAVE A DIET

NO, I DON'T HAVE A DIET

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 TOTS SANTS	2 Paella mixta Mosset de rosada Amanida Fruïta	3 Sopa d'au Truïta de carbassó Tomàquet amanit Préssec almívar
6 Espaguetí Bolonyesa Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida logurt	7 Crema de verdures (amb pastanaga i carbassa) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruïta	8 Arròs cassolà Filet de lluç a la planxa Amanida Fruïta	9 Llenties a la riojana Ou dur amb beixamel Amanida Fruïta	10 Escudella catalana Pernilets de pollastre rostit al forn amb farigola Patates xips Fruïta
13 Sopa de rap Truïta de patates Amanida logurt	14 DIA MUNDIAL DE LA DIABETES Mongeta tendre perona amb patates Llom rostit al forn Amanida Fruïta	15 Cigrons estofats Croquetes artesanans Amanida Fruïta	16 Fideuà Abadejo al forn amb samfaina Amanida Fruïta	17 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Amanida Fruïta
20 Estofat de patates amb verdures Mossets de rosada Amanida logurt	21 Arròs amb verdures Filet de Gallineta al forn Amanida Fruïta	22 Mongetes estofades Ou dur amb beixamel Tomàquet provençal Fruïta	23 Crema de Carbassó Vedella rostida al forn amb salsa de tomàquet Amanida Fruïta	24 Fideus a la cassola Botifarra a la planxa amb ceba Amanida Fruïta
27 Pure de verdures (amb pastanaga i carbassa) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba Amanida logurt	28 Macarrons a la napolitana Bacallà arrebossat amb all i julivert Amanida Fruïta	29 Llenties estofades Truïta 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- Riojana: (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.

