

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

BASAL

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

**Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet i bacó)	Crema de carbassó amb crostonets	Arròs saltejat amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou amb fideus
	Freginada de peix amb enciam, tomàquet, i olives	Llenties casolanes amb carn magra i verdures	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre	Truita de tonyina amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives	Llom arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures i pollastre
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	"Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa d'escudella amb col, cigrans i fideus	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis al pesto	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets	Bacallà enfarinat amb samfaina	Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina	Bledes amb patates	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita)	Llenties estofades amb verduretes	Crema de porro amb crostonets
	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit	Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys"	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia				
	Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

**BASAL
(NO HALAL)**

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet i bacó)	Crema de carbassó amb crostonets	Arròs saltejat amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou amb fideus
	Freginada de peix amb enciam, tomàquet, i olives	Llenties casolanes amb carn magra i verdures	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre	Truita de tonyina amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives	Llom arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures i pollastre
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	"Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis al pesto	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets	Bacallà enfarinat amb samfaina	Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina	Bledes amb patates	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita)	Llenties estofades amb verdures	Crema de porro amb crostonets
	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit	Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys"	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia				
	Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

VEGÀ

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
NºCol: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Verdura del temps saltejada	Crema de carbassó amb crostonets (sense llet, ni derivats)	Amanida verda variada	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou vegetal amb fideus
	Espaguetis a la napolitana (sense formatge)	Llenties casolanes amb verdures	Arròs saltejat amb verdures	Cigrons saltejat amb all i julivert	Varetes de verdures amb amanida variada
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Amanida variada amb tofu	Graellada de verdures	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort (sense llet, ni derivats)	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Mongeta tendra amb patata, saltejades	Espirals a la napolitana (sense formatge)	Tofu a la planxa amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa vegetal, amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Chimichanga plàtan (s/ xocolata)
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col, cigrons i fideus	Verdures a la planxa	Amanida verda variada	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes (sense llet, ni derivats)	Crema de llegums
	Varetes de verdures amb enciam i pastanaga ratllada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis al pesto (sense formatge)	Seità a la planxa amb patates fregides casolanes	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'all
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet (sense formatge)	Bledes amb patates	Amanida variada	Graellada de verdures	Crema de porro amb crostonets (sense llet, ni derivats)
	Tofu arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa vegetal a la planxa amb tomàquet amanit	Arròs saltejat (sense pernil, ni truita)	Llenties estofades amb verduretes	Mandonguilles de seità amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Dinar	30/11				
	Amanida variada				
	Patates estofades amb verdures				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

VEGETARIÀ

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
NºCol: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Verdura del temps saltejada	Crema de carbassó amb crostonets (sense llet, ni derivats)	Amanida verda variada	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou vegetal amb fideus
	Espaguetis a la napolitana (sense formatge)	Llenties casolanes amb verdures	Arròs saltejat amb verdures	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Varetes de verdures amb amanida variada
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Graellada de verdures	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort (sense llet, ni derivats)	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Espirals a la napolitana (sense formatge)	Tofu a la planxa amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa vegetal amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Chimichanga plàtan (s/ xocolata)
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col, cigrons i fideus	Verdures a la planxa	Verdura del temps amb patates	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes (sense llet, ni derivats)	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Varetes de verdures amb enciam i pastanaga ratllada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis al pesto (sense formatge)	Seità a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet (sense formatge)	Bledes amb patates	Crema de verdures (sense llet, ni derivats)	Llenties estofades amb verduretes	Crema de porro amb crostonets (sense llet, ni derivats)
	Tofu arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Truita francesa amb tomàquet natural amanit	Arròs tres delícies (sense pernil)	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Mandonguilles de seità amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb verdures				
	Truita francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

OVOLACTEOGETARIÀ

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Verdura del temps saltejades	Crema de carbassó amb crostonets	Amanida verda variada	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou vegetal amb fideus
	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Llenties casolanes amb verdures	Arròs saltejat amb verdures	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Varetes de verdures amb amanida variada
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Graellada de verdures	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat	Tofu a la planxa amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures
	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps	Chimichanga plàtan (s/ xocolata)
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col, cigrons i fideus	Verdures a la planxa	Amanida verda variada	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Varetes de verdures amb enciam i pastanaga ratllada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis al pesto	Seità a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet	Bledes amb patates	Amanida verda variada	Llenties estofades amb verduretes	Crema de porro amb crostonets
	Tofu arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa vegetal a la planxa amb tomàquet natural amanit	Arròs tres delícies (sense pernil)	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Mandonguilles de seità amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb verdures				
	Croquetes d'espinacs amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

**NO
LACTOSA**

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la napolitana (sense formatge) Peix a la planxa amb enciam, tomàquet, i olives Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostonets (sense llet, ni derivats) Llenties casolanes amb carn magra i verdures Fruita del temps	Arròs saltejat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Minestra de verdures amb patata Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Sopa de brou amb fideus Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Espirals a la napolitana (sense formatge) Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives Fruita del temps	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Llom a la planxa amb amanida d'enciams variats i brots de soja Fruita del temps	Crema de verdures de l'hort (sense llet, ni derivats) Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles Fajitas de verdures i pollastre Chimichanga plàtan (s/ xocolata)
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Fruita del temps	Espaguetis al pesto (sense formatge) Bacallà enfarinat amb samfaina Fruita del temps	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes (sense llet, ni derivats) Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita del temps	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'all Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina (sense formatge) Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba Fruita del temps	Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit Fruita del temps	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys" Fruita del temps	Llenties estofades amb verduretes Truita de patates amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	Crema de porro amb crostonets (sense llet, ni derivats) Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia Pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps				

Escola COVES D'EN CIMANY

Menú NOVEMBRE 2020

NO PROTEÏNES DE LA LLET DE VACA

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
NºCol: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la napolitana (sense formatge)	Crema de carbassó amb crostonets (sense llet, ni derivats)	Arròs saltejat amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou amb fideus
	Peix a la planxa amb enciam, tomàquet, i olives	Llenties casolanes amb carn magra i verdures	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre	Truita de tonyina amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Espirals a la napolitana (sense formatge)	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort (sense llet, ni derivats)	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives	Llom a la planxa amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives	Saltejat de verdures i pollastre
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Chimichanga plàtan (s/ xocolata)
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis al pesto (sense formatge)	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes (sense llet, ni derivats)	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets	Bacallà enfarinat amb samfaina	Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina (sense formatge)	Bledes amb patates	Arròs tres delícies (sense pernil)	Llenties estofades amb verduretes	Crema de porro amb crostonets (sense llet, ni derivats)
	Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit	Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys"	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia				
	Pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

**NO PEIX,
NI MARISC**

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
NºCol: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet i bacó)	Crema de carbassó amb crostonets	Arròs saltejat amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou amb fideus
	Croquetes d'au amb enciam, tomàquet, i olives	Llenties casolanes amb carn magra i verdures	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Pollastre al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives	Llom arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures i pollastre
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	"Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis al pesto	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets	Gall d'indi amb samfaina	Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet (sense tonyina)	Bledes amb patates	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita)	Llenties estofades amb verdures	Crema de porro amb crostonets
	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit	Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys"	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb verdures				
	Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

NO PEIX

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	02/11 Espaguets a la carbonara (amb crema de llet i bacó) Croquetes d'au amb enciam, tomàquet, i olives Fruita del temps	03/11 Crema de carbassó amb crostonets Llenties casolanes amb carn magra i verdures Fruita del temps	04/11 Arròs saltejat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	05/11 Minestra de verdures amb patata Truita francesa amb enciam i blat de moro Iogurt natural	06/11 Sopa de brou amb fideus Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita del temps
Dinar	09/11 Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	10/11 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Pollastre al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives Fruita del temps	11/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Llom arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja Fruita del temps	12/11 Crema de verdures de l'hort Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps	13/11 _ JORNADA MEXICANA Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles Fajitas de verdures i pollastre "Chimichanga" de plàtan
Dinar	16/11 Sopa d'escudella amb col, cigrans i fideus Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	17/11 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Fruita del temps	18/11 Espaguets al pesto Gall d'indi amb samfaina Fruita del temps	19/11 Crema de carbassó i pastanaga amb rostes Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes Iogurt natural	20/11 Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'all Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet Fruita del temps
Dinar	23/11 Macarrons amb salsa de tomàquet (sense tonyina) Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba Fruita del temps	24/11 Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit Fruita del temps	25/11 Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys" Fruita del temps	26/11 Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	27/11 Crema de porro amb crostonets Pernillets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet Iogurt natural
Dinar	30/11 Patates estofades amb verdures Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

**NO PORC,
NI
LLENTIES**

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la napolitana Freginada de peix amb enciam, tomàquet, i olives Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostonets Cigrans saltejats amb verdures Fruita del temps	Arròs saltejat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Minestra de verdures amb patata Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Iogurt natural	Sopa de brou vegetal amb fideus Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives Fruita del temps	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja Fruita del temps	Crema de verdures de l'hort Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles Fajitas de verdures i pollastre "Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col, cigrons i fideus Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Fruita del temps	Espaguetis al pesto Bacallà enfarinat amb samfaina Fruita del temps	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes Iogurt natural	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba Fruita del temps	Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit Fruita del temps	Arròs tres delícies (s/ pernil) (amb pèsols, pastanaga i truita) Gall d'indi al allet amb enciam i tomàquet "cherrys" Fruita del temps	Verdura del temps amb patates Truita de patates amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	Crema de porro amb crostonets Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

**NO FRUITS
SECS**

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet i bacó)	Crema de carbassó amb crostonets	Arròs saltejat amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou amb fideus
	Freginada de peix amb enciam, tomàquet, i olives	Llenties casolanes amb carn magra i verdures	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre	Truita de tonyina amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives	Llom arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures i pollastre
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	"Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis a la napolitana	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets	Bacallà enfarinat amb samfaina	Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina	Bledes amb patates	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita)	Llenties estofades amb verduretes	Crema de porro amb crostonets
	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit	Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys"	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia				
	Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

**NO
LLENTIES**

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
NºCol: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet i bacó)	Crema de carbassó amb crostonets	Arròs saltejat amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou amb fideus
	Freginada de peix amb enciam, tomàquet, i olives	Cigrons saltejats amb verdures	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre	Truita de tonyina amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives	Llom arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures i pollastre
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	"Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Espaguetis al pesto	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets	Bacallà enfarinat amb samfaina	Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina	Bledes amb patates	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita)	Verdura del temps amb patates	Crema de porro amb crostonets
	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit	Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys"	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia				
	Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

SOBREPÉS

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

**Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la napolitana Peix a la planxa amb enciam, tomàquet, i olives Fruita del temps	Crema de carbassó (sense crostonets) Llenties casolanes amb verdures Fruita del temps	Arròs saltejat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Minestra de verdures amb patata Truita francesa amb enciam i blat de moro Iogurt desnatat	Sopa de brou vegetal amb fideus Bistec a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Espirals a la napolitana Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives Fruita del temps	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams variats i brots de soja Fruita del temps	Crema de verdures de l'hort Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles Fajitas de verdures i pollastre Chimichanga plàtan (s/ xocolata)
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col, cigrons i fideus Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Bistec a a la planxa amb amanida Fruita del temps	Espaguetis a la napolitana Bacallà a la planxa amb amanida variada Fruita del temps	Crema de carbassó i pastanaga (sense rostes) Filet de pollastre a la planxa amb amanida variada Iogurt desnatat	Bròquil amb patates al vapor Truita de xaminyons amb enciam i tomàquet Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba Fruita del temps	Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit Fruita del temps	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Gall d'indi a la planxa amb enciam i tomàquet "cherrys" Fruita del temps	Llenties estofades amb verduretes Truita francesas amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	Crema de porro (sense crostonets) Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet Iogurt desnatat
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia Pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

**NO OLI DE
PALMA, NI
COCO**

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la napolitana Peix a la planxa amb enciam, tomàquet, i olives Fruita del temps	Crema de carbassó (sense crostonets) Llenties casolanes amb carn magra i verdures Fruita del temps	Arròs saltejat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Minestra de verdures amb patata Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Iogurt natural	Sopa de brou amb fideus Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives Fruita del temps	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Llom arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja Fruita del temps	Crema de verdures de l'hort Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles Saltejat de verdures i pollastre "Chimichanga" plàtan (s/ xocolata)
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Fruita del temps	Espaguetis al pesto Bacallà enfarinat amb samfaina Fruita del temps	Crema de carbassó i pastanaga (sense rostes) Filet de pollastre a la planxa amb amanida variada Iogurt natural	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba Fruita del temps	Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit Fruita del temps	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys" Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	Crema de porro (sense crostonets) Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia Salsitxes d'au a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

NO VEDELLA

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet i bacó)	Crema de carbassó amb crostonets	Arròs saltejat amb verdures	Minestra de verdures amb patata	Sopa de brou vegetal amb fideus
	Freginada de peix amb enciam, tomàquet, i olives	Llenties casolanes amb carn magra i verdures	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre	Truita de tonyina amb enciam i blat de moro	Estofat de gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures	Crema de verdures de l'hort	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles
	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga	Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives	Llom arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja	Hamburguesa d'au amb enciam, pastanaga i olives	Fajitas de verdures i pollastre
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	"Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col, cigrans i fideus	Verdures a la planxa	Espaguetis al pesto	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls
	Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Bacallà enfarinat amb samfaina	Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes	Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural	Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina	Bledes amb patates	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita)	Llenties estofades amb verduretes	Crema de porro amb crostonets
	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba	Hamburguesa d'au amb tomàquet natural amanit	Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys"	Truita de patates amb amanida d'enciams i olives	Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia				
	Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada				
	Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

NO CARN

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

**Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la napolitana Freginada de peix amb enciam, tomàquet, i olives Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostonets Llenties casolanes amb verdures Fruita del temps	Arròs saltejat amb verdures Filet de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Minestra de verdures amb patata Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Iogurt natural	Sopa de brou vegetal amb fideus Lluç a la planxa amb amanida variada Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives Fruita del temps	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb verdures d'enciams Fruita del temps	Crema de verdures de l'hort Hamburguesa vegetal amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles Fajitas de verdures "Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col, cigrons i fideus Peix a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Verdures a la planxa Arròs amb salsa de tomàquet casolana Fruita del temps	Espaguetis al pesto Bacallà enfarinat amb samfaina Fruita del temps	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes Lluç a la planxa amb patates fregides casolanes Iogurt natural	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba Fruita del temps	Bledes amb patates Truita francesa amb tomàquet natural amanit Fruita del temps	Arròs tres delícies (s/ pernil) (amb pèsols, pastanaga i truita) Lluç al allet amb enciam i tomàquet "cherrys" Fruita del temps	Llenties estofades amb verduretes Truita de patates amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	Crema de porro amb crostonets Peix al forn al forn amb ceba i tomàquet Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia Croquetes de peix amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

NO OU

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
NºCol: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

**Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	02/11 Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet i bacó) (pasta sense ou) Peix enfarinat (sense ou) amb enciam, tomàquet, i olives Fruita del temps	03/11 Crema de carbassó amb crostonets Llenties casolanes amb carn magra i verdures Fruita del temps	04/11 Arròs saltejat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	05/11 Minestra de verdures amb patata Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural	06/11 Sopa de brou amb fideus (pasta sense ou) Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita del temps
Dinar	09/11 Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	10/11 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat (pasta sense ou) Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives Fruita del temps	11/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Llom a la planxa amb amanida d'enciams variats i brots de soja Fruita del temps	12/11 Crema de verdures de l'hort Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps	13/11 _ JORNADA MEXICANA Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles Fajitas de verdures i pollastre "Chimichanga" de plàtan
Dinar	16/11 Sopa d'escudella amb col, cigrans i fideus (pasta sense ou) Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	17/11 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Fruita del temps	18/11 Espaguetis al pesto (pasta sense ou) Bacallà enfarinat (sense ou) amb samfaina Fruita del temps	19/11 Crema de carbassó i pastanaga amb rostes Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes Iogurt natural	20/11 Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'all Bistec a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita del temps
Dinar	23/11 Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina (pasta sense ou) Lluç enfarinat (sense ou) amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba Fruita del temps	24/11 Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit Fruita del temps	25/11 Arròs tres delícies (sense truita) Llom al allet amb enciam i tomàquet "cherrys" Fruita del temps	26/11 Llenties estofades amb verdurettes Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	27/11 Crema de porro amb crostonets Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet Iogurt natural
Dinar	30/11 Patates estofades amb sèpia Pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps				

**Escola
COVES D'EN
CIMANY**

**Menú
NOVEMBRE
2020**

NO PORC

Menús elaborats i
revisats: Elisabet
Sánchez
Nº Col: CAT000984
Supervisora:
Montserrat Prat

RC Serveis

**Menjadors
sostenibles i educació
en el lleure**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/11	03/11	04/11	05/11	06/11
Dinar	Espaguetis a la napolitana Freginada de peix amb enciam, tomàquet, i olives Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostonets Llenties casolanes amb verdures Fruita del temps	Arròs saltejat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Minestra de verdures amb patata Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Iogurt natural	Sopa de brou vegetal amb fideus Mandonguilles de vedella amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita del temps
	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11 _ JORNADA MEXICANA
Dinar	Mongeta tendra amb patata Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Filet de lluç al allet amb amanida d'enciams, blat de moro i olives Fruita del temps	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams variats i brots de soja Fruita del temps	Crema de verdures de l'hort Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps	Amanida mexicana amb enciam, tomàquet, blat de moro i frijoles Fajitas de verdures i pollastre "Chimichanga" de plàtan
	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col, cigrons i fideus Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Fruita del temps	Espaguetis al pesto Bacallà enfarinat amb samfaina Fruita del temps	Crema de carbassó i pastanaga amb rostes Filet de pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes Iogurt natural	Bròquil amb patates saltejat amb sofregit d'alls Truita de xampinyons amb enciam i tomàquet Fruita del temps
	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11
Dinar	Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i rodanxes de ceba Fruita del temps	Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural amanit Fruita del temps	Arròs tres delícies (s/ pernil) (amb pèsols, pastanaga i truita) Gall d'indi al allet amb enciam i tomàquet "cherrys" Fruita del temps	Llenties estofades amb verduretes Truita de patates amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	Crema de porro amb crostonets Pernilets de pollastre rostits al forn amb ceba i tomàquet Iogurt natural
	30/11				
Dinar	Patates estofades amb sèpia Croquetes d'au amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps				