



# Escola L'Estel

**Dilluns 6**  
 Sopa amb pistons  
 Estofat de vedella amb xampinyons  
 Fruita del temps  
 I per sopar suggerim.....  
 Quinoa amb verdures  
 Sipsia a la planxa amb all i julivert i amanida  
 logurt

**Dimarts 7**  
 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)  
 Llom al forn amb salsa de verdures  
 Fruita del temps  
 Amanida tèbia amb carbassa i formatge  
 Torrada de pa amb tomàquet i truita  
 logurt

**Dimecres 1**  
**FESTIU**

**Dijous 2**  
 Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat)  
 Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 Fruita del temps  
 I per sopar suggerim.....  
 Crema de carxofes  
 Gall dindi al planxa amb patates dau  
 logurt

**Divendres 3**  
 Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)  
 Salsitxes de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
 Fruita del temps  
 Pizza casolana de verdures  
 Peixet al forn amb verdures  
 Quallada

**Dilluns 13**  
 Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge)  
 Croquetes de rostit amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 Fruita del temps  
 per sopar suggerim.....  
 Wok d'arròs amb verdures  
 Llom en adob amb pebrots  
 logurt

**Dimarts 14**  
 Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga)  
 Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)  
 Fruita del temps  
 Salmó a la papillota amb patates i verdures  
 logurt

**Dimecres 15**  
 Crema de carbassó  
 Cuixa de pollastre al forn amb patates al forn  
 logurt  
 Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures  
 Macedònia

**Dijous 16**  
 Arròs amb verdures (pebrot vermell, pastanaga i carbassó)  
 Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
 Fruita del temps  
 Crep de pollastre i formatge amb amanida  
 logurt

**Divendres 17**  
 Sopa de l'avia amb galets  
 Mandonguilles mixtes amb salsa i xampinyons  
 Fruita del temps  
 Qúiché casolana d'ou i verdures  
 Batut de fruita i iogurt casolà

**Dilluns 20**  
 Espirals carbonara (nata, ceba i bacó)  
 Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)  
 Fruita del temps  
 I per sopar suggerim.....  
 Fideus xinos amb verdures  
 Peixet a la llimona amb patates dau  
 logurt

**Dimarts 21**  
 Mongeta verda amb patata  
 Magra de porc en salsa amb arròs saltejat  
 Fruita del temps  
 Sopa de tomàquet  
 Cuscús amb verdures i tires de vedella  
 logurt

**Dimecres 22**  
 Llenties estofades amb patata i verdures (porro, pastanaga i ceba)  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
 Fruita del temps  
 Bledes amb patates  
 Croquetes casolanes amb amanida  
 logurt

**Dijous 23**  
**JORNADA ANGLESA**  
 Cream of vegetable soup with croutons  
 Fish & chips (Hake)  
 Apple pie  
 Fizzy drink

**Divendres 24**  
 Arròs amb sofregit de tomàquet  
 Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 Pastis d'aniversari  
 Pèsols amb patates  
 Ous al forn amb pisto de verdures  
 logurt

**Dilluns 27**  
 Puré de carbassa  
 Canelons rossini  
 Fruita del temps  
 I per sopar suggerim.....  
 Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam  
 logurt

**Dimarts 28**  
 Espaguetis saltejats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i ceba)  
 Limanda a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
 logurt  
 Col a la gallega  
 Llom a la planxa amb pisto de verdures  
 Fruita del temps

**Dimecres 29**  
 Crema de cigrons i porro  
 Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)  
 Fruita del temps  
 Amanida verda completa  
 Rodó de vedella amb patates  
 logurt

**Dijous 30**  
 Arròs a la cubana (sofregit de tomàquet i ou dur)  
 Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 Fruita del temps  
 Crepe de verdures i bolets  
 Nero al forn amb verdures



**De novembre enllà, agafa la manta i no la deixis anar!**  
 Un nou mes encetem i ara sí que ens abrigarem!  
 Els arbres s'han començat a despollar i nosaltres, encanvi, ens començarem a abrigar. I cada dia que passi sortirem amb més peces de roba de casa i ens vindran més de gust plats calents!  
 Aquest mes el començarem de festa. Després de la castanyada celebrarem Tots Sants, una festivitat dedicada al record dels avantpassats.  
 I ja ha passat el temps de la collita i de la verema i aquesta és època de sembrar.  
 Els caps de setmana podrem anar a buscar bolets i durant el mes els podreu tastar als nostres menús.  
 Les figues i les magranes també són abundants durant el mes i les mandarines acompanyaran els nostres postres sovint!  
 A finals de novembre encetarem les jornades gastronòmiques a l'escola! No us perdeu la primera, l'Anglesa, i deixeu que l'Ender i la Mar us expliquin curiositats d'Anglaterra. Veniu a provar el menjar típic d'aquest país!

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal,