



Escola L'Estel

Menú sense porc i sense vedella

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!

<p>Dilluns 6</p> <p>Sopa d'au amb pistons Estofat de gall d'indi amb xampinyons Fruita del temps</p>					<p>Dimarts 7</p> <p>Mongetes tendres amb patates Gall d'indi al forn amb salsa de verdures Fruita del temps</p>					<p>Dimecres 8</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Contraeix de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p>					<p>Dijous 9</p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p>					<p>Divendres 10</p> <p>Fideus a la cassola amb pollastre Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>				
<p>Dilluns 13</p> <p>Macarrons bolonyesa (carn de pollastre, tomàquet i formatge) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>					<p>Dimarts 14</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>					<p>Dimecres 15</p> <p>Crema de carbassó Cuixa de pollastre al forn amb patates al forn logurt</p>					<p>Dijous 16</p> <p>Arròs amb verdures (pebrot vermell, pastanaga i carbassó) Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p>					<p>Divendres 17</p> <p>Sopa d'au amb galets Mandonguilles de pollastre amb salsa i xampinyons Fruita del temps</p>				
<p>Dilluns 20</p> <p>Espirals carbonara (nata, ceba (sense bacon) Trita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>					<p>Dimarts 21</p> <p>Mongeta verda amb patata Peix amb salsa i arròs saltejat Fruita del temps</p>					<p>Dimecres 22</p> <p>Llenties estofades amb patata i verdures (porro, pastanaga i ceba) Contraeix de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p>					<p>Dijous 23</p> <p>JORNADA ANGLESA Cream of vegetable soup with croutons Fish & chips (Hake) Apple pie Fizzy drink</p>					<p>Divendres 24</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives) Pastis d'aniversari</p>				
<p>Dilluns 27</p> <p>Puré de carbassa Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps</p>					<p>Dimarts 28</p> <p>Espaguetis saltejats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i ceba) Limanda a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p>					<p>Dimecres 29</p> <p>Crema de cigrons i porro Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>					<p>Dijous 30</p> <p>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</p>									

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,