

# Menú:

## ESCOLAR

## NOVEMBRE 2016

## ESCOLA MESTRAL

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Dia 1

**FESTA**

Dia 2

Llenties amb verdures  
Truita de carbassó  
amb enciam i pastanaga  
Taronja

Dia 3

Macarrons a la bolonyesa  
Salmó al forn amb all i julivert  
amb enciam i moresc  
Pera

Dia 4

Arròs a la marinera  
Pernillets de pollastre  
amb enciam i olives  
Plàtan

Dia 7

Espirals amb tomàquet i formatge  
Truita de patata  
amb enciam i moresc  
Poma

Dia 8

Col-i-flor amb beixamel  
Magre al forn  
amb salsa de ceba tomàquet i pebrot  
Pera

Dia 9

Cigrons estofats  
Pollastre al forn  
amb enciam i olives  
Taronja

Dia 10

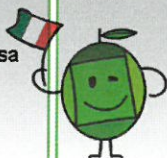
Arròs amb tomàquet  
Cuetes de rap  
amb salsa verda  
logurt de fruites

Dia 11

Sopa de brou de pollastre amb fideus  
Croquetes de rostít  
amb enciam i pastanaga  
Plàtan

Dia 14 **MENÚ ITALIÀ**

Espaguetis a la napolitana  
Escalopa de pollastre a la milanesa  
amb enciam i moresc  
Pera



Dia 15

Cigrons amb espinacs  
Aletes de pollastre  
amb enciam i olives  
logurt de fruites

Dia 16

Arròs 3 delícies  
Tonyina al fors  
amb llit de patata i ceba  
Poma

Dia 17

Crema de carbassa amb formatge  
Truita francesa  
amb enciam i pastanaga  
Plàtan

Dia 18

Patata amb pèsols  
Pilota guisada  
amb salsa de xampinyons  
Taronja

Dia 21

Llenties estofades amb pastanaga  
Hamburguesa de vedella i porc  
amb enciam i moresc  
Taronja

Dia 22

Arròs amb tomàquet  
Lluç al forn  
amb salsa marinera  
Poma

Dia 23

Verdura tricolor (patata, bajoca i pastanaga)  
Croquetes de rostít  
amb enciam i olives  
Plàtan

Dia 24

Crema de carbassó amb rostos  
Pollastre al forn  
amb patata al caliu  
Pera

Dia 25 **MENÚ ESPECIAL**

Canelons de carn amb beixamel  
Truita francesa  
amb enciam i pastanaga  
Natilles amb suc

Dia 28

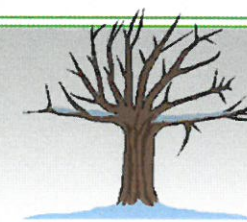
Arròs amb verdures  
Filet de lluç arrebossat  
amb enciam i olives  
logurt de fruites

Dia 29

Escudella vegetal  
Truita francesa  
amb enciam i moresc  
Plàtan

Dia 30

Crema de patata amb  
amb encenalls de formatge  
Palometa al forn  
amb salsa de tomàquet i ceba  
Poma



Menús revisats per la Dietista Cristina Molina Col. 000629

Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



# Cuina Gestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16





# Menú: PROPOSTES DE SOPAR

## NOVEMBRE 2016

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Dia 1

**PLAT ÚNIC**  
"Fajitas" de pollastre  
amb trio de pebrot i ceba  
Fruita del temps

Dia 2

Sopa de peix amb fideus  
Hamburguesa d'espínacs  
amb tomàquet amanit  
Fruita del temps

Dia 3

Puré de patata  
Gall d'indi a la planxa  
amb pastanaga ratllada  
Fruita del temps

Dia 4

**PLAT ÚNIC**  
Pizza vegetal  
amb formatge  
logurt amb nous

Dia 7

Sopa d'arròs  
Sèpia a la planxa amb all i julivert  
amb enciam amanit  
Fruita del temps

Dia 8

Amanida de tomàquet i ceba  
Truita de tonyina  
amb carxofes  
Fruita del temps

Dia 9

Crema de pastanaga  
Pa amb tomàquet  
i pernil dolç  
Fruita del temps

Dia 10

Amanida verda (enciam, tomàquet i olives)  
Hamburguesa de pollastre  
amb broquetes de verdura  
logurt amb panses

Dia 11

**PLAT ÚNIC**  
Llomet de bacallà arrebossat  
amb puré de pèsols  
Fruita del temps

Dia 14

**PLAT ÚNIC**  
Rodanxes de carbassó, albergínia  
i patata gratinat al forn  
Fruita del temps

Dia 15

Sopa vegetal amb estrelletes  
Llomet de sardina al forn  
amb all i julivert  
Fruita del temps

Dia 16

Bajoques saltades amb pernil salat  
Llom a la planxa  
amb samfaina  
logurt amb fruita

Dia 17

Amanida de tomàquet amb formatge fresc  
Varetes de lluç  
amb boletes de patata  
Fruita del temps

Dia 18

Sopa de pollastre amb lletres  
Truita francesa  
amb enciam amanit  
Fruita del temps

Dia 21

Crema de verdures del temps  
Ous fregits  
amb patates fregides  
Fruita del temps

Dia 22

Sopa de brou amb meravella  
Gall d'indi a la planxa  
amb enciam amanit  
logurt amb nous

Dia 23

Hummus amb bastonets de pa  
Llonganissa de porc  
amb carbassó arrebossat  
Fruita del temps

Dia 24

**PLAT ÚNIC**  
Arròs amb tomàquet  
i tonyina  
Fruita del temps

Dia 25

**PLAT ÚNIC**  
Hamburguesa completa  
amb enciam, tomàquet i ceba fregideta  
Broquetes de fruita

Dia 28

Minestra de verdures  
Fingers de pollastre  
amb espàrrecs a la planxa  
Fruita del temps

Dia 29

Sopa vegetal amb verdures juliana  
Hamburguesa de vedella  
amb escalivada  
logurt amb panses

Dia 30

**PLAT ÚNIC**  
Pèsols saltats amb porro  
i dauets de pernil salat  
Fruita del temps

Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



Cuina Gestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16







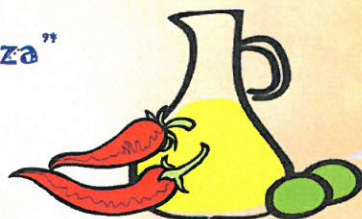
Hola amics i amigues!

Aquest mes arribem a Itàlia d'on són les meves cosines italianes. Elles són les olives de les varietats: Frantolo, Moraiolo, Leccino i Coratina i amb el seu oli elaboren deliciosos olis macerats per a les seves pizzas ... Voleu saber com?

### “ Oli picant per a pizza ”

#### Ingredients

200 g Oli d'oliva verge extra  
3 bitxos grans, o el seu equivalent  
2 dents d'all (opcional)



Primer hem de trossejar els bitxos, els tallem en 4 o 5 parts.  
L'all el tallem en làmines més aviat gruixudes.  
Col·loquem l'oli en un cassó i tirem dins els trossos de bitxos i all, ho escalfem a foc lent, apaguem el foc quan l'oli comenci a bombollejar suaument.  
Deixem que es refredi completament, podem deixar-ho sobre el mateix fogó que hem apagat.  
Una vegada que es refredi hem de passar-ho a un recipient que puguem tancar i deixar-ho reposar entre una setmana i dues en un lloc fresc i a les fosques.  
Podem anar provant el sabor perquè trobem el punt exacte de picant que cerquem.

Itàlia

