

BONAVISTA: NOVEMBRE

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Patata, pastanaga i mongeta tendra Croquetes de pernil amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet Truita a la francesa/Truita de carbassó (a elecció del centre) amb enciam i olives Iogurt	Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro, pastanaga) Broqueta de gall dindi amb patates Fruita de temporada	Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i formatge Filet de lluç al forn amb saltat de verduretes Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>	Dijous 12	Divendres 13
Brou de pollastre amb pasta Truita de patata amb enciam i pastanaga Iogurt	Bròquil i patata Nuggets de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de mongetes seques i carbassa Macarrons amb tomàquet, tofu i seitan Fruita de temporada	Arròs (INTEGRAL) (a elecció del centre) amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb patata i pastanaga Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Espinacs amb patata saltat amb all Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga Pollastre amb allada amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Farfalle al pesto Filet de lluç meunière (suc de llimona, mantega vegetal i all) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassó Ous durs amb patata i tomàquet al forn Crep de xocolata	Arròs amb bolets Gall dindi estofat amb patata, pastanaga i pèsols Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de verdures amb quinoa Truita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada	Coliflor i patata Fingers de gall dindi (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro Iogurt	Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet Peix fresc al forn amb all i julivert amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Fideuà de marisc Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb verdures Rodó de vedella al forn amb salsa i patates palla Fruita de temporada
Dilluns 30				
Sopa de peix amb pasta Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada				

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

