



PROGRAMACIÓ DE MENÚS

CORRESPONENT AL MES DE NOVEMBRE DE 2011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DI JOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
FESTA	FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet Varetes de lluç enciam, pastanaga, olives iogurt	Mongeta tendra amb patates Salsitxes al forn amb pebrots i ceba fruita	Sopa de galets Trita de patates i carbassó enciam, llombarda blat de moro, olives fruita
7	8	9	10	11
Sopa de pistons Mandonguilles a la jardineria (pastanaga, patates, pèsols fruita)	Llenties casolanes (sofregit de verdures) Corbina al forn amb patates del forner iogurt	Tallarines a la crema amb tonyina Escalopa milanesa enciam, tomàquet olives i cogombre fruita	Crema de carbassa Trita de patates amanit amb Tomàquet i cogombre fruita	Patates guisades amb sofregit de verdures Pollastre fungi (al forn amb xampinyons) fruita
14	15	16	17	18
Escudella Catalana amb pilotes de carn Trita d'espínacs enciam, pastanaga ratllada, olives fruita	Pèsols amb pernil Botifarres al forn amb tomàquet fruita	Crema de llegums Lluç arrebossada enciam, pastanaga ratllada, i olives iogurt	Arròs amb salsa de tomàquet Nuggets de pollastre enciam, tomàquet, blat de moro, olives fruita	Fideua Tall de gall d'indi rostit amb xampinyons fruita
21	22	23	24	25
Arròs tres delícies (pèsol, pernil dolç, truita) Llom a la planxa enciam, tomàquet, blat de moro, olives fruita	Patates guisades amb (ceba, pastanaga pebrot sofregit) Ous amb beixamel enciam, tomàquet, llombarda, olives fruita	Macarrons amb sofregit tomàquet Daus de caçó (peix) amb verdures iogurt	Crema de carbassó "amb rostes" Pollastre al forn amb allada fruita	LA VOLTA AL MON "FINLÀNDIA " Kalakeitto Típica sopa de patates, pastanaga i peix Lihapyörykkä Mini mandonguilles de vedella amb puré de patates FRUITA
28	29	30		
Llenties amb arròs Croquetes de bacallà enciam, pastanaga ratllada, llombarda i olives iogurt	Mongeta rodona amb patates Hamburgueses amb tomàquet fruita	Escudella Catalana amb pilotes de carn Trita d'espínacs enciam, tomàquet, pastanaga, olives fruita		

EL BERENAR:

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Així, doncs, per completar aquestes aportacions de nutrients, per berenar es poden oferir diferents tipus d'aliments; els més recomanables són els cereals i derivats, els làctics, entrepans i/o la fruita. També és aconsellable en el berenar la presència d'aliments líquids (suc de fruita, llet, aigua...). És important que recordeu que ha d'aportar el 12% - 15% de les necessitats de energia diàries.

Recetario "NORDIC RECIPE ARCHIVE" Se aconseja usar traductor. - www.dlc.fi/~marian1/gourmet/gl_finn.htm

El Menú del Petit s.l.l. C/Canonigo Doctor Auguet, 14 08840 Viladecans - Tel. 93 637.78.50 Fax 93 659.32.62
info@elmenudelpetit.es