

# LOLA ANGLADA: NOVEMBRE

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre al forn amb patates Fruita de temporada	Macarrons napolitana Peix fresc al forn enciam i olives Iogurt	Arròs integral amb bolets Hamburguesa de vedella amb mix d'enciams Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Peix fresc arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Espaguetis amb tomàquet i formatge Truita de pernil amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de porc amb verduretes Fruita de temporada	Cigrons estofats Peix fresc amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs a la milanesa Peix fresc al forn amb enciam i pastanaga Iogurt
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Llenties a la "riojana" Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Brou amb pasta Botifarra amb mongetes seques Fruita de temporada	Crema de carbassó fresc Peix arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Pollastre a l'allet amb mix d'enciams Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Peix fresc al forn amb enciam i olives Iogurt
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de pastanaga fresca Nuggets de bròquil amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Minestra de verduretes Estofat de vedella amb bolets Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Peix fresc al forn amb enciam i blat de moro Iogurt	Mongetes seques estofades Truita de tonyina amb enciam i pipes Fruita de temporada	Escudella barrejada amb cigrons Broqueta de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada
Dilluns 30				
Macarrons amb tonyina Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada				

Pa normal o integral a triar.

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

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

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.

