

MENÚ LA PORCIÚNCULA - NOVEMBRE 2019

		A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ PA I AIGUA		DIVENDRES, 1	
				FESTA	
DILLUNS, 4		DIMARTS, 5	DIMECRES, 6	DIJOUS, 7	DIVENDRES, 8
DINAR	CREMA DE PORROS POLLASTRE AL FORN AMB PATATES AMANIDA AMB CEBA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT	ESPAGUETTIS AMB TOMÀTIGA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA AMB BLAT I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT	CUINAT DE CIGRONS ESCALOP DE LLOM AMB PEBRES AMANIDA AMB FORMATGE NATILLES I FRUITA	SOPA DE FIDEUS HAMBURGUESES A LA PLANXA AMB PATATES I BRÒCOLI FREGITS AMANIDA VARIADA AMB OLIVES FRUITA	PAELLA DE VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT AMANIDA VARIADA FRUITA I GELAT
SOPAR	PURÉ DE XIXEROS AMB PATÉ DE FOIE SALMÓ AMB SALSÀ DE TARONJA FRUITA CÍTRICA	AMANIDA VARIADA RODET DE LLOM A LA LLIMONA NATILLES	BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA	CRÊPES FARCIDES D'ESPINACS I FORMATGE DE CABRA LLUCET ("PESCADILLA") AMB PICADA FRUITA	CREMA DE VERDURES COSTELLETES DE XOT AL SÈSAM FRUITA CÍTRICA
DILLUNS, 11		DIMARTS, 12	DIMECRES, 13	DIJOUS, 14	DIVENDRES, 15
DINAR	SOPA DE PINYONET PILOTES AMB PATATES I VERDURES AMANIDA AMB FORMATGE FRUITA I IOGURT	CUINAT DE LLENTIES PITRERES DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES AMANIDA AMB PERNIL DOLÇ, PERNIL SALAT I BLAT FRUITA CÍTRICA	CREMA DE CARABASSÍ PIZZA DE PERNIL AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	ARRÒS BROUÓS ROTÍ D'INDIOT AL FORN AMB PATATES AMANIDA VARIADA AMB BROTS FRUITA	TALLARINS NAPOLITANA FILET DE PEIX AL FORN AMANIDA DE LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA I IOGURT
SOPAR	PASTÍS DE COLIFLOR, FORMATGE I PIPES DE CARABASSA TRUITES AL VI NEGRE FRUITA	PURÉ DE PATATA I BONIATO A LES FINES HERBES LLENGUADO AMB AMETLLES FRUITA	FRUITA EMPANADILLES DE XAMPINYONS, CEBA I BEICON RODETS DE POLLASTRE AMB VERDURES NATILLES	CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA	CREMA DE VERDURES SALSITXES D'AU AMB PATATA FREGIDA I AMANIDA
DILLUNS, 18		DIMARTS, 19	DIMECRES, 20	DIJOUS, 21	DIVENDRES, 22
DINAR	ARRÒS DE PEIX LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB PATATES FREGITS AMANIDA MIXTA AMB OLIVES FRUITA	SOPA DE FIDEUS GUISAT DE VEDELLA AMB VERDURETES AMANIDA MIXTA AMB TONYINA FRUITA I GELAT	CANELONS ROSSINI TIRES DE CALAMAR AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA I IOGURT	MACARRONS GRATINATS LLUÇ ARREBOSSAT AL FORN AMANIDA AMB TOMÀTIGA, BLAT I FORMATGE FRUITA	MONGETES CUINADES TRUITA DE PATATES AMB SAMFAINA AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT FRUITA I IOGURT
SOPAR	AMANIDA VERDA PIZZA AL GUST FRUITA	AMANIDA DE CIGRONS, PEBRE VERMELL, PATATA I OU BOLLIT FRUITA o IOGURT	CREMA DE VERDURES XOP SUEY DE VEDELLA AMB ARRÒS AMANIDA DE FRUITES	CARPACCIO DE REMOLATXA FILETS RUSSOS AMB PINYONS FLAM CASOLÀ	BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT FILETS DE LUBINA EN PAPILLOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM
DILLUNS, 25		DIMARTS, 26	DIMECRES, 27	DIJOUS, 28	DIVENDRES, 29
DINAR	SOPA MERAVELLA LLOM AL FORN AMB PATATA BOLLIDA AMANIDA VARIADA AMB BROTS, OLIVES I BLAT FRUITA I IOGURT	CUINAT DE LLENTIES NUGGETS CASOLANS DE POLLASTRE AMANIDA AMB FORMATGE FRUITA CÍTRICA	CREMA DE VERDURES PEIX AMB TUMBET AMANIDA MIXTA FRUITA I IOGURT	ARRÒS ABANDA TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB PERNIL DOLÇ FRUITA I IOGURT	MACARRONS BOLOGNESA SALSITXES FRANKFURT AMB PATATES AMANIDA DE TONYINA FRUITA I GELAT
SOPAR	ARRÒS BLANC AMB PÈSOLS TRUITA A LA FRANCESA FRUITA	BURRITOS DE FORMATGE FRESC, TONYINA, ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA	VERDURES AMB SALSÀ DE IOGURT A LA LLIMA BROQUETES DE CONILL, POMA Y CIRERES FLAM	VEDELLA ARREBOSSADA AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA	CREMA DE PASTANAGÓ LLUÇ A LA PAPILLOTE AMB MONGETES FRUITA

ALIMENTOS ALCALINOS PARA RECUPERAR LA SALUD

Algas y Alimentos
con Probióticos

Hierbas, MicroVerdes
y Zumos de Hierbas

Frutos Secos y Semillas

Brotes y Legumbres

Frutas y Vegetales

Verduras de
Hoja Verde

**ALIMENTOS MEDICINALES
CONSUMIR ESCASAMENTE**

**ALTO EN PROTEINAS
CONSUMIR MODERADAMENTE**

**ALIMENTOS
BASICOS
CONSUMIR
GENEROSAMENTE**

