

Espai de Migdia – Escola Ocata



Menú BASAL

Novembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Sopa de ceba amb fideus

Pit de pollastre amb salsa d'herbes

Fruita
9

3

Amanida complerta amb bulgur

Lasanya de lleties coral

logurt
10

4

Farfalle amb salsa de carbassa

Hamburguesa amb Guarnició

Fruita
11

5

Bulgur saltejat amb verdures
Ous al plat amb salsa beixamel vegetal

Fruita
12

6

Arròs amb pastanaga i xampinyons
LLuç a la crema de ceba i amanida

Fruita
13

Crema de carbassa i ceba
Truita de bledes i alls amb amanida

Fruita
16

Amanida complerta amb raves, herba de fonoll i patata
Mongetes estofades amb mill

logurt
17

Parmentiere de verdures

Lluç al forn amb verdures i amanida

Fruita
18

Arròs a la cubana amb ou
Pit pollastre al forn amb salsa de curri

Fruita
19

Espirals multicolors amb salsa de menta i porro
Estofat de vedella

Fruita
20

Espirals amb salsa de verdures
Bacallà estofat

Fruita

Amanida completa amb salsa kebab i sèsam
Lleties estofades amb arròs integral

logurt

Patata i verdures de temporada
Pollastre rostit

Fruita

Risotto de bolets
Ous al plat amb salsa de tomàquet i verdures

Fruita

Escudella ecològica

Carn d'olla

Fruita

23

Espaguetis amb salsa de verdures
Pollastre al forn amb verdures i herbes

Fruita

24

Amanida completa amb verdures, panses i amaniment cítric
Cigrons estofats amb fajols

logurt

25

Trinxat de col, patata i moniato
Bacallà al forn amb guarnició i amanida

Fruita

26

Bulgur saltejat amb verdures
Hamburguesa amb Guarnició

Fruita

27

Crema vegetal i mill
Pizza de pollastre i verdures amb amanida

Fruita

30

Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa
Truita de bròquil i porro amb verdures

Fruita

Coordinació del servei:

Mònica López – 689 341 864 (9 a 10h)

Administració (inscripcions, rebuts o devolucions):
93 357 35 19 / 651 181 244 (Mònica / de 10 a 16h)

Aquest menú contempla derivacions de plats sense carn, sense lactosa i intoleràncies/al·lèrgies.

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu

si diemem... podem sopar...

Llequms o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctis o fruita
Làctics	Fruita



ocata_menjador

viu_dinamic