

Noviembre

MENÚ BASAL

(ADAPTABLE A SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Crema de calabacín con picatostes + brochetas de salmón con tomate cherry

4 Revuelto de huevo con espinacas y boniato

5 Ensalada de quinoa con verduras y huevo

6 Crema de zanahoria + tortilla francesa con calabacín y pimiento

7 Minipizza integral con tomate, atún y queso + ensalada

10 Sopa de calabaza + wrap de jamón dulce, queso y lechuga

11 Ensalada de lentejas con tomate, maíz y aguacate

12 Pure de verduras + nuggets caseros de pollo al horno

13 Ensalada de arroz con guisantes y huevo picado

14 Crema de puerros con brochetas de langostinos, queso fresco y fruta

17 Verduras al vapor + revuelto de huevo con arroz y guisantes

18 Sopa minestrone + fajitas integrales con pavo y tomate

19 Ensalada templada de garbanzos y espinacas

20 Menú especial día mundial de la Infancia

21 Crema de zanahoria + tortilla de patata

24 Crema de coliflor + ensalada de atún y garbanzos

25 Arroz con verduras y lubina

26 Puré calabaza + hamburguesa de pollo

27 Sopa + hummus con verduras crudité

28 Ensalada + butifarra



Novembre

MENÚ BASAL

(ADAPTABLE A SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA)



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Crema de carbassó amb picatostes integrals + broquetes de tomàquet cherry i salmó

4 Remenat d'ou amb espinacs i moniato

5 Amanida tèbia de quinoa amb verdures rostides i ou dur

6 Crema de pastanaga + rotllets de truita amb carbassó i pebrot

7 Mini pizzes integrals amb tomàquet, tonyina i formatge + amanida

10 Sopa de carbassa + wrap de pernil dolç, formatge i enciam

11 Amanida de lleties amb tomàquet, blat de moro i alvoca

12 Puré de verdures + nuggets casolans de pollastre al forn

13 Amanida d'arròs amb pèsols i ou picat

14 Crema de porros + broquetes de llagostins amb formatge fresc i fruita fresca

17 Verdures al vapor + bol d'arròs amb ou remenat i pèsols

18 Sopa minestrone + fajitas integrals de gall dindi i tomàquet

19 Amanida tèbia de cigrons i espinacs

20 Menú especial dia mundial de l'Infància

21 Crema de pastanaga + truita de patata

24 Crema de coliflor + amanida de tonyina i cigrons

25 Amanida d'arròs amb verdures + lluç

26 Puré de carbassa + mini hamburgueses casolanes de pollastre amb verdures

27 Sopa + crudités de pastanaga, cogombre i hummus

28 Amanida verda + butifarra



November

BASAL MENU

(ADAPTABLE TO NO LACTOSE AND NO GLUTEN)



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

3 Zucchini cream with wholegrain croutons + cherry tomato & salmon

4 Scrambled eggs with spinach & sweet potato

5 Warm quinoa salad with roasted vegetables & boiled egg

6 Carrot cream + egg veggie rolls

7 Mini wholegrain pizzas with tomato, tuna & cheese + salad

10 Pumpkin soup + ham, cheese & lettuce wrap

11 Lentil salad with tomato, corn & avocado

12 Vegetable purée + homemade baked chicken nuggets

13 Rice salad with peas & chopped egg

14 Leek cream + prawns, fresh cheese and fruit

17 Steamed veggies + rice bowl with scrambled egg & peas

18 Minestrone soup + whole wheat fajitas with turkey & tomato

19 Warm chickpea & spinach salad

20 Special menu for World Children's Day

21 Carrot cream + Spanish omelet

24 Cauliflower cream + tuna & chickpea salad

25 Rice salad with vegetables + sea bass

26 Pumpkin purée + homemade mini chicken & veggie burger

27 Soup + carrot & cucumber sticks with hummus

28 Green salad + sausage

