

ENDER CONSELL
NOVEMBRE 2020

“Et ve de gust un bon plat calent?”

Comença un nou mes i ara sí que cal que ens abriguem! Amb temperatures més baixes, aprofitarem l'oportunitat per cuinar brous i cremes de verdures ben calentes!

El temps per a la collita i la verema s'ha acabat i ara és l'època de sembra. Oblidat ja l'estiu, la natura entra en un període d'ensomni. És hora de bolets, castanyes i moniatos! Les figues i les magranes també són abundants i les mandarines acompanyaran les nostres postres sovint!

A partir de novembre, el foc a terra s'encén, cauen les fulles seques, els arbres es despullen i el sol perd la seva força.

Es fa fosc més aviat, per tant, amb la família aprofitarem per estar i a uns jocs de taula podrem jugar.

<p>Dilluns 2</p> <p>Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Purè de carbassó Pollastre saltat amb verdures iogurt</p>	<p>Dimarts 3</p> <p>Crema de carbassó Magra al forn amb patata brava Fruita del temps</p> <p>Mongeta verda saltada amb pernil Orada al forn amb ceba i tomàquet iogurt</p>	<p>Dimecres 4</p> <p>Fideuà marinera Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida césar Salsitxes d'au amb patates iogurt</p>	<p>Dijous 5</p> <p>Fabada (mongetes blanques, xoriço, bacó i botifarra negra) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures iogurt</p>	<p>Divendres 6</p> <p>Bleda amb patata Botifarra de porc amb saltejat mediterrani (carbassó, ceba, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) iogurt</p> <p>Purè de carbassa Panini de tonyina i bacó Rodanxes de taronja amb canyella</p>
<p>Dilluns 9</p> <p>Macarrons a la boloñesa (carn picada de vedella i porc, ceba, tomàquet i pastanaga) Pollastre a l'all amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Bunyols de bacallà amb patates iogurt</p>	<p>Dimarts 10</p> <p>Bròqui amb patata Llom amb salsa de verdures Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Lluç al forn amb verdures iogurt</p>	<p>Dimecres 11</p> <p>Llenties a la riojana (pastanaga, patata, pebrot, tomàquet, ceba i xoriço) Truita espanyola amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Espinacs a la crema Wok de pollastre amb pebrots iogurt amb anous</p>	<p>Dijous 12</p> <p>Mongeta verda amb patata Mandonguilles a la jardineria (ceba, tomàquet, pèsols, patata, pastanaga i mongeta verda) Fruita del temps</p> <p>Sopa de pasta Ous durs farcits de tonyina iogurt</p>	<p>Divendres 13</p> <p>Risotto al Funghi (ceba, bolets i formatge) Sorrrell a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) iogurt</p> <p>Hamburguesa completa amb pa de sésam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge Macedònia de fruita</p>
<p>Dilluns 16</p> <p>Cigrons amb tomàquet i ou dur Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Pinxos morunos amb xampinyons iogurt</p>	<p>Dimarts 17</p> <p>Paella de verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba) Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa Juliana Bistec de vedella amb verdures iogurt amb avellanes</p>	<p>Dimecres 18</p> <p>Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patata (ceba, tomàquet, pebrot i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Truita de bacallà amb albergínia arrebossada iogurt</p>	<p>Dijous 19</p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta verda, olives, ou dur, tonyina i maionesa) Llom arrebossat amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de pastanaga Llenguado a la planxa amb verdures iogurt amb fruites del bosc</p>	<p>Divendres 20</p> <p>Espirals amb tomàquet Truita de patata i espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i olives) iogurt</p> <p>Amanida verda Biquini de pernil dolç i formatge Carpaccio de pinya i kiwi</p>
<p>Dilluns 23</p> <p>Patates gratén (beixamel i bacó) Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Purè de porros Contraquilla de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p>Dimarts 24</p> <p>Crema de cigrons Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba iogurt</p>	<p>Dimecres 25</p> <p>Minestra de verdures Gouash de vedella amb pastanaga i patata Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb gambes Truita paisana amb verdures Quéfir</p>	<p>Dijous 26</p> <p>JORNADA TURCA Pilav (Arròs saltat amb verdures i curri) Dürüm Kebab (farcit de carn de porc i pollastre, enciam, ceba i salsa de iogurt) Pa de pessic</p>	<p>Divendres 27</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures i magra de porc Pollastre al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot) Fruita del temps</p> <p>Crema d'esparreccs Bagget de salmó fumat i philadelfia iogurt amb fruita</p>
<p>Dilluns 30</p> <p>Coliflor amb patata Salsitxes de porc amb tomàquet i amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Gall dindi saltat amb verdures iogurt amb fruita</p>	<p>ESCOLA BASAL</p>			