Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	3 Llenties estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa integral	4 Macarrons amb tomàquet Pollastre a la llimona amb enciam Fruita i pa integral	5 Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa integral	6 Minestra de verdures Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba Hamburguesa de coliflor amb enciam Iogurt ECO i pa integral	10 Crema de carbassa Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patates amb enciam Fruita i pa integral	12 Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa integral	13 Tricolor de verdures Brotxetes de gall dindi amb enciam i olives Fruita i pa integral
16 Crema de moniato Macarrons bolonyesa vegetal Iogurt ECO i pa integral	17 Llenties estofades Peix arrebossat Fruita i pa integral	18 Arròs integral amb verdures Mandonguilles mixtes a la planxa amb enciam Fruita i pa integral	19 Fideus a la cassola Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	20 Mongetes verdes i patata Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa integral
23 Arròs integral tres delícies Salmó a la taronja Fruita i pa integral	24 Crema de verdures Cigrons saltejats Fruita i pa integral	25 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	26 Espirals amb pesto d'espinacs Gall dindi al forn amb enciam Fruita i pa integral	27 MENÚ ESCOLLIT Sopa de pasta Nugguets de pollastre amb patates xips Natilla i pa integral
30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt ECO i pa integral				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

Novembre

Halal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	3 Llenties estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa integral	4 Macarrons amb tomàquet Pollastre a la llimona amb enciam Fruita i pa integral	5 Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa integral	6 Minestra de verdures Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba Hamburguesa de coliflor amb enciam Iogurt ECO i pa integral	10 Crema de carbassa Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patates amb enciam Fruita i pa integral	12 Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa integral	13 Tricolor de verdures Brotxetes de gall dindi amb enciam i olives Fruita i pa integral
16 Crema de moniato Macarrons bolonyesa vegetal Iogurt ECO i pa integral	17 Llenties estofades Peix arrebossat Fruita i pa integral	18 Arròs integral amb verdures *Mandonguilles de pollastre* a la planxa amb enciam Fruita i pa integral	19 *Fideus a la cassola (amb verdures sense carn)* Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	20 Mongetes verdes i patata Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa integral
23 *Arròs integral tres delícies (sense pernil)* Salmó a la taronja Fruita i pa integral	24 Crema de verdures Cigrons saltejats Fruita i pa integral	25 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	26 Espirals amb pesto d'espinacs Gall dindi al forn amb enciam Fruita i pa integral	27 MENÚ ESCOLLIT *Sopa de pasta amb brou de pollastre* *Nuggets vegetals amb patates xips* *Natilla i pa integral*
30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt ECO i pa integral				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

Sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 	**3** Llenties estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa integral	**4** Macarrons amb tomàquet *Ous durs* amb enciam Fruita i pa integral	**5** Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa integral	**6** Minestra de verdures Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba Hamburguesa de coliflor amb enciam Iogurt ECO i pa integral	**10** Crema de carbassa *Lluç al forn amb enciam i pastanaga* Fruita i pa integral	**11** Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patates amb enciam Fruita i pa integral	**12** Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa integral	**13** Tricolor de verdures *Cigrons saltejats* Fruita i pa integral
16 Crema de moniato Macarrons bolonyesa vegetal Iogurt ECO i pa integral	**17** Llenties estofades Peix arrebossat Fruita i pa integral	**18** Arròs integral amb verdures *Mandonguilles veggie amb verdures* Fruita i pa integral	**19** *Fideus a la cassola (amb verdures sense carn)* Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	**20** Mongetes verdes i patata *Estofat de mongeta blanca amb samfaina* Fruita i pa integral
23 Arròs integral tres delícies Salmó a la taronja Fruita i pa integral	**24** *Crema de verdures* Cigrons saltejats Fruita i pa integral	**25** Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	**26** Espirals amb pesto d'espinacs *Hamburguesa vegetal amb enciam* Fruita i pa integral	**27** MENÚ ESCOLLIT *Sopa de pasta amb brou de verdures* *Nuggets vegetals amb patates xips* *Natilla i pa integral*
30 Crema de pastanaga *Llenties estofades* Iogurt ECO i pa integral				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

Vegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 	**3** *Verdura amb patata* Llenties estofades Fruita i pa integral	**4** Macarrons amb tomàquet *Ous durs* amb enciam Fruita i pa integral	**5** Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa integral	**6** Minestra de verdures Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba Hamburguesa de coliflor amb enciam Iogurt ECO i pa integral	**10** Crema de carbassa *Pèsols saltats amb verdures* Fruita i pa integral	**11** Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patates amb enciam Fruita i pa integral	**12** *Verdura amb patata* Mongetes blanques estofades Fruita i pa integral	**13** Tricolor de verdures *Cigrons saltejats* Fruita i pa integral
16 Crema de moniato Macarrons bolonyesa vegetal Iogurt ECO i pa integral	**17** *Verdura amb patata* Llenties estofades Fruita i pa integral	**18** Arròs integral amb verdures *Mandonguilles veggie amb verdures* Fruita i pa integral	**19** *Fideus a la cassola (amb verdures sense carn)* *Cigrons saltejats amb curry* Fruita i pa integral	**20** Mongetes verdes i patata *Estofat de mongeta blanca amb samfaina* Fruita i pa integral
23 Arròs integral tres delícies *Tofu a la taronja* Iogurt ECO i pa integral	**24** Crema de verdures Cigrons saltejats Fruita i pa integral	**25** Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	**26** Espirals amb pesto d'espinacs *Hamburguesa vegetal amb enciam* Fruita i pa integral	**27** MENÚ ESCOLLIT *Sopa de pasta amb brou de verdures* *Nuggets vegetals amb patates xips* *Natilla i pa integral*
30 Crema de pastanaga *Llenties estofades* Iogurt ECO i pa integral				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

s/gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	3 Llenties* ECO estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa s/gluten	4 *Macarrons s/gluten amb tomàquet* Pollastre a la llimona amb enciam Fruita i pa s/gluten	5 Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa s/gluten	6 Minestra de verdures Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/gluten
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba *Pèsols saltejats amb verdures* Iogurt ECO i pa s/gluten	10 Crema de carbassa Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/gluten	11 *Pasta s/gluten amb pesto d'espinacs* Truita de patates amb enciam Fruita i pa s/gluten	12 Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa s/gluten	13 Tricolor de verdures Brotxetes de gall dindi amb enciam i olives Fruita i pa s/gluten
16 Crema de moniato *Macarrons s/gluten amb pollastre* Iogurt ECO i pa s/gluten	17 Llenties* ECO estofades *Peix arrebossat s/gluten* Fruita i pa s/gluten	18 Arròs integral amb verdures *Mandonguilles mixtes s/gluten a la planxa amb enciam* Fruita i pa s/gluten	19 *Fideus a la cassola amb pasta s/gluten* Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/gluten	20 Mongetes verdes i patata Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/gluten
23 Arròs integral tres delícies Salmó a la taronja Iogurt ECO i pa s/gluten	24 Crema de verdures Cigrons saltejats Fruita i pa s/gluten	25 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/gluten	26 *Pasta s/gluten amb pesto d'espinacs* Gall dindi al forn amb enciam Fruita i pa s/gluten	27 MENÚ ESCOLLIT *Sopa amb pasta s/gluten* *Pollastre arrebossat s/gluten amb patates xips s/traces* *Natilla i pa s/gluten*
30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt ECO i pa s/gluten				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

s/ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	3 Llenties estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa s/traces	4 *Macarrons s/ou amb tomàquet* Pollastre a la llimona amb enciam Fruita i pa s/traces	5 Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa s/traces	6 Minestra de verdures *Gall dindi a la planxa amb enciam, llombarda i pastanaga* Fruita i pa s/traces
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba *Hamburguesa d'au amb enciam* Iogurt ECO i pa s/traces	10 Crema de carbassa Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	11 *Pasta s/ou amb pesto d'espinacs* *Llom a la planxa amb enciam* Fruita i pa s/traces	12 Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa s/traces	13 Tricolor de verdures Brotxetes de gall dindi amb enciam i olives Fruita i pa s/traces
16 Crema de moniato *Pasta s/ou bolonyesa vegetal* Iogurt ECO i pa s/traces	17 Llenties estofades *Peix arrebossat s/ou* Fruita i pa s/traces	18 Arròs integral amb verdures *Mandonguilles mixtes s/traces a la planxa amb enciam* Fruita i pa s/traces	19 *Fideus a la cassola amb pasta s/ou* *Pollastre al forn amb enciam i pastanaga* Fruita i pa s/traces	20 Mongetes verdes i patata Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/traces
23 *Arròs integral tres delícies (s/truita francesa)* Salmó a la taronja Fruita i pa s/traces	24 Crema de verdures Cigrons saltejats Fruita i pa s/traces	25 Mongetes blanques estofades *Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga* Fruita i pa s/traces	26 *Pasta s/ou amb pesto d'espinacs* Gall dindi al forn amb enciam Fruita i pa s/traces	27 MENÚ ESCOLLIT *Sopa de pasta s/ou* *Pollastre arrebossat s/ou amb patates xips s/traces* *Iogurt ECO i pa s/traces*
30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt ECO i pa s/traces				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

Halal s/gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	3 Llenties* ECO estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa s/gluten	4 *Macarrons s/gluten amb tomàquet* Pollastre a la llimona amb enciam Fruita i pa s/gluten	5 Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa s/gluten	6 Minestra de verdures Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/gluten
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba *Pèsols saltejats amb verdures* Iogurt ECO i pa s/gluten	10 Crema de carbassa Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/gluten	11 *Pasta s/gluten amb pesto d'espinacs* Truita de patates amb enciam Fruita i pa s/gluten	12 Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa s/gluten	13 Tricolor de verdures Brotxetes de gall dindi amb enciam i olives Fruita i pa s/gluten
16 Crema de moniato *Macarrons s/gluten amb pollastre* Iogurt ECO i pa s/gluten	17 Llenties* ECO estofades *Peix arrebossat s/gluten* Fruita i pa s/gluten	18 Arròs integral amb verdures *Mandonguilles de pollastre a la planxa amb enciam* Fruita i pa s/gluten	19 *Fideus a la cassola amb pasta s/gluten (amb verdures sense carn)* Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/gluten	20 Mongetes verdes i patata Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/gluten
23 *Arròs integral tres delícies (sense pernil)* Salmó a la taronja Fruita i pa s/gluten	24 Crema de verdures Cigrons saltejats Fruita i pa s/gluten	25 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/gluten	26 *Pasta s/gluten amb pesto d'espinacs* Gall dindi al forn amb enciam Fruita i pa s/gluten	27 MENÚ ESCOLLIT *Sopa amb pasta s/gluten amb brou de pollastre* *Pollastre arrebossat s/gluten amb patates xips s/traces* Natilla i pa s/gluten
30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt ECO i pa s/gluten				

(Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

s/lactosa ni plv

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 	3 Llenties estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa s/traces	4 Macarrons amb tomàquet Pollastre a la llimona amb enciam Fruita i pa s/traces	5 Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa s/traces	6 Minestra de verdures *Truita francesa amb enciam, llombarda i pastanaga* Fruita i pa s/traces
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba *Hamburguesa d'au* amb enciam* Iogurt de soja i pa s/traces	10 *Crema de carbassa (sense llet ni nata)* Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	11 *Espaguetis amb pesto d'espinacs (sense formatge)* Truita de patates amb enciam Fruita i pa s/traces	12 Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa s/traces	13 Tricolor de verdures Brotxetes de gall dindi amb enciam i olives Fruita i pa s/traces
16 Crema de moniato *(sense llet ni nata)* Macarrons bolonyesa vegetal Iogurt de soja i pa s/traces	17 Llenties estofades *Peix arrebossat s/traces* Fruita i pa s/traces	18 Arròs integral amb verdures *Mandonguilles de pollastre a la planxa amb enciam* Fruita i pa s/traces	19 Fideus a la cassola Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	20 Mongetes verdes i patata Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/traces
23 Arròs integral tres delícies Salmó a la taronja Fruita i pa s/traces	24 *Crema de verdures (sense llet ni nata)* Cigrons saltejats Fruita i pa s/traces	25 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	26 Espirals amb pesto d'espinacs *(sense formatge)* Gall dindi al forn amb enciam Fruita i pa s/traces	27 MENÚ ESCOLLIT Sopa de pasta *Pollastre arrebossat s/traces amb patates xips s/traces* *Iogurt de soja i pa s/traces*
30 Crema de pastanaga *(sense llet ni nata)* Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt de soja i pa s/traces				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

s/f.secs

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	3 Llenties estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa s/traces	4 Macarrons amb tomàquet Pollastre a la llimona amb enciam Fruita i pa s/traces	5 Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa s/traces	6 Minestra de verdures Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/traces
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba *Hamburguesa d'au* amb enciam* Iogurt ECO i pa s/traces	10 Crema de carbassa Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	11 *Espaguetis amb pesto d'espinacs (sense fruits secs)* Truita de patates amb enciam Fruita i pa s/traces	12 Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa s/traces	13 Tricolor de verdures Brotxetes de gall dindi amb enciam i olives Fruita i pa s/traces
16 Crema de moniato *Macarrons amb pollastre* Iogurt ECO i pa s/traces	17 Llenties estofades *Peix arrebossat s/traces* Fruita i pa s/traces	18 Arròs integral amb verdures Mandonguilles mixtes* a la planxa amb enciam Fruita i pa s/traces	19 Fideus a la cassola Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	20 Mongetes verdes i patata Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/traces
23 Arròs integral tres delícies Salmó a la taronja Fruita i pa s/traces	24 Crema de verdures Cigrons saltejats Fruita i pa s/traces	25 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	26 *Espirals amb pesto d'espinacs (sense fruits secs)* Gall dindi al forn amb enciam Fruita i pa s/traces	27 MENÚ ESCOLLIT Sopa de pistons Pollastre arrebossat s/traces amb patates xips s/traces Iogurt ECO i pa s/traces
30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt ECO i pa s/traces				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2  	3 Llenties estofades Lluç al forn amb enciam Fruita i pa integral	4 Macarrons amb tomàquet Pollastre a la llimona amb enciam Fruita i pa integral	5 Arròs integral saltejat amb verdures Cigrons amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita i pa integral	6 Minestra de verdures Truita de formatge amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
9 Arròs integral amb xampinyons, pastanaga i ceba Hamburguesa de coliflor amb enciam Iogurt ECO i pa integral	10 Crema de carbassa Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patates amb enciam Fruita i pa integral	12 Mongetes blanques estofades Peix amb salsa verda Fruita i pa integral	13 Tricolor de verdures Brotxetes de gall dindi amb enciam i olives Fruita i pa integral
16 Crema de moniato Macarrons bolonyesa vegetal Iogurt ECO i pa integral	17 Llenties estofades Peix arrebossat Fruita i pa integral	18 Arròs integral amb verdures Mandonguilles mixtes a la planxa amb enciam Fruita i pa integral	19 Fideus a la cassola Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	20 Mongetes verdes i patata Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa integral
23 Arròs integral tres delícies Salmó a la taronja Fruita i pa integral	24 Crema de verdures Cigrons saltejats Fruita i pa integral	25 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	26 Espirals amb pesto d'espinacs Gall dindi al forn amb enciam Fruita i pa integral	27 MENÚ ESCOLLIT Sopa de pasta Nugguets de pollastre amb patates xips Natilla i pa integral
30 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Iogurt ECO i pa integral				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Proposta de sopars

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

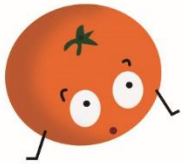
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Bròquil gratinat Remenat d'ous amb bolets Fruita i pa integral	**3** Albergínia a la planxa amb raig de mel Broquetes de gall dindi marinat Fruita i pa integral	**4** Timbal de verdures de temporada Sardines a la planxa Fruita i pa integral	**5** *Cous-Cous* integral amb verdures Ous durs amb escalivada Fruita i pa integral	**6** Pèsol i patata Cuixetes de conill amb pebre negre Fruita i pa integral
9 Amanida *capresse* amb tomàquet i mozzarella Lluç a la planxa Fruita i pa integral	**10** Saltat d'espàrrecs verds amb ceba Truita francesa amb enciam Fruita i pa integral	**11** Carxofes al forn Pollastre al allet Fruita i pa integral	**12** Crema tèbia de porros Orada amb verdures al forn Fruita i pa integral	**13** Bastonets de pebrot tricolor amb olivada Pizza de verdures i gall dindi Fruita i pa integral
16 Verdures saltades Truita de patates amb enciam Fruita i pa integral	**17** Sopa juliana Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita i pa integral	**18** Crema de carbassa i pastanaga Bacallà a la catalana Fruita i pa integral	**19** Amanida mixta Conill estofat amb verdures de temporada Fruita i pa integral	**20** *Poke* de fideus d'arròs intgral amb tonyina, verdures i salsa de soja Fruita i pa integral
23 Pastanaga crua amb hummus de cigró Contracuixa de pollastre al forn Fruita i pa integral	**24** Crema de coliflor i patata Ous remenats amb alls tendres Fruita i pa integral	**25** Mongeta verda i patata Rap amb salsa de cítrics Fruita i pa integral	**26** Bastonets de carbassó a la planxa amb oli d'oliva aromatitzat Truita d'albergínia Fruita i pa integral	**27** Bol amb pasta de farina de llenties, ceba crua, pebrot cru, pastanaga crua, olives i tonyina Fruita i pa integral
30 Saltat de verdures campestre Truita de carbassó Fruita i pa integral				

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ



Novembre. Endavant amb energia!





Arribats al mes de novembre, ens trobem ja consolidats en el curs escolar. Seguim avançant amb fermesa, aprenent cada dia a l'aula tot allò que l'equip de professorat ens ensenya. Ah, espereu...encara teniu ganes d'aprendre més? Doncs pels alumnes més curiosos, avui venim a parlar-vos d'un nutrient molt beneficiós per la nostra salut: **l'omega 3.**

És molt possible que n'hagueu sentit a parlar d'ell, probablement en anuncis pels mitjans de comunicació com la televisió i/o la ràdio. Present sobretot en el **salmó** o el **verat,** us proposem un repte. A veure qui és capaç d'endevinar la resposta a la pregunta que us plantegem:

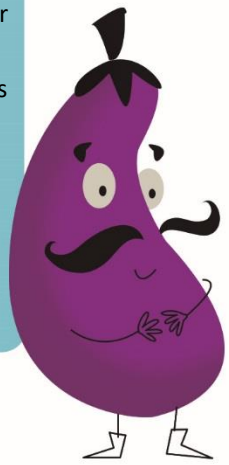
L'omega 3 és important perquè:

a) Regula els greixos en sang i per tant, s'associa el seu consum amb la reducció de risc de malalties cardíaques.
b) El seu consum s'associa en millores a nivell mental, ja que promou un funcionament òptim del sistema nerviós i el seu consum col·labora en prevenir malalties com l'Alzheimer.
c) És un gran nutrient amb efecte antiinflamatori: afavoreix l'òptima funcionalitat de les cèl·lules i en conseqüència, una activitat cel·lular correcte.
d) Promou la formació de múscul, fet que ens ajudarà, entre d'altres qüestions, a regular millor el sucre en sang.
e) Totes les anteriors són correctes.

SospitEu quina És la rEsposta corrEctE?







Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 .· Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagozalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

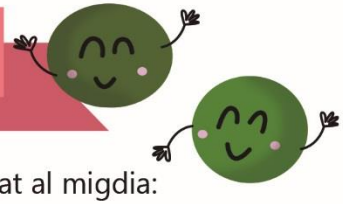
Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.
Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.
Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagis menjat al migdia:

SI HAS DINAT...	POTS SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.