

Novembre

ANTAVIANA



EL NOSTRE COMPROMÍS

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense precuinats ni productes industrials.



Tastet mensual! Crema de carbassa i taronja

Fruites de temporada: Kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya, plàtan, raïm.

Verdura de temporada: bledes, carxofes, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga, enciam, col i tomàquet.

MENÚ TARONJA 12 de novembre

Els aliments de color taronja:

Rics en betacarotens. Ens ajuden a la formació de teixits com els ossos i les dents i a ser més resistents a infeccions com els constipats. També són rics en vitamina C que ens ajuda a prevenir de posar-nos malalts!

ESCULLEN ELS NENS! 18 de novembre

Per votacions, una vegada al trimestre, els nens i nenes escullen el menú que volen!

dilluns

2 MONGETA VERDA AMB PATATES

SALSITXES DE PORC AMB CEBA 🍷🌱
amb enciam i olives

FRUITA DE TEMPORADA

dimarts

3 ARRÒS ECO AL CURRI
pastanaga, ceba, pebrot i curri

LLUÇ AMB LLIMONA 🌱
amb niu d'enciams

IOGURT ECO 🌱

dimecres

4 CREMA DE CARBASSÓ I PORROS

POLLASTRE AL LLOREER
amb enciam i pipes 🍷🌱

FRUITA DE TEMPORADA

dijous

5 MACARRONS ECO AMB SALSINA DE FORMATGE
crema de llet, formatge i ceba 🍷🌱

OUS DURS AMB LLIT DE TOMÀQUET 🌱
amb enciam i olives

FRUITA DE TEMPORADA

divendres

6 FAJITES DE MONGETES SEQUES ECO 🌱
tomàquet, ceba i fajites

TIRES DE GALL DINDI AL FORN
amb enciam i blat de moro

FRUITA DE TEMPORADA

9 PAELLA ECO INTEGRAL DE VERDURES
carbassó, porro, ceba, pebrot vermell i tomàquet

LLOM A L'ALLET
amb enciam i pastanaga

FRUITA DE TEMPORADA

10 LLENTIES ECO ESTOFADES
carbassó, porro i pastanaga

POLLASTRE ROSTIT
AMB CEBA I BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

11 ESPIRALS ECO BOLONYESA 🍷🌱
carn picada de vedella, tomàquet i formatge

CASTANYOLA AL FORN AMB VERDURES
amb vegetals de temporada

FRUITA DE TEMPORADA

12 CREMA DE PASTANAGA

ANELLES DE CALAMAR AMB SALSINA
TARONJA DE CÚRCUMA I MONIATO 🌱

TARONJA

13 PATATES A LA RIOJANA 🍷🌱
tomàquet, pastanaga, ceba i xoricet

TRUITA D'ESPINACS I PATATA 🌱
amb enciam i blat de moro

IOGURT ECO 🌱

16 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS ECO 🍷🌱
brou de peix, tomàquet i vegetals

PIT DE POLLASTRE AMB FORMATGE FOS 🍷🌱
amb enciam i pipes 🍷🌱

FRUITA DE TEMPORADA

17 ESPINACS AMB PATATES A L'ALLET
I PEBRE VERMELL

ESTOFAT DE GALL DINDI AMB SALSINA
DE POMA

FRUITA DE TEMPORADA

18 ESCULLEN
ELS NENS!

19 ESPAGUETIS ECO A L'ALLET
amb all i formatge ratllat 🍷🌱

FILET DE LLUÇ AMB SALSINA VERDA 🌱
amb enciam i blat de moro

FRUITA DE TEMPORADA

20 CIGRONS ECO AMB PATATES
tomàquet, ceba i patates

CROQUETES DE ROSTIT 🍷🌱
amb enciam i olives

FRUITA DE TEMPORADA

23 FIDEUS ECO A LA CASSOLA 🍷
porros, pebrot vermell, ceba i pastanaga

TRUITA DE PATATA I CEBA 🌱
amb enciam i pastanaga

FRUITA DE TEMPORADA

24 GUISAT DE LLENTIES ECO
pebrot vermell i verd, porro i ceba

BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i blat de moro

FRUITA DE TEMPORADA

25 CREMA DE VERDURES
amb crostons de pa 🍷🌱

MANDONGUILLES DE VEDELLA
JARDINERA 🍷🌱

FRUITA DE TEMPORADA

26 ARRÒS ECO AMB VERDURES I BOLETS
pastanaga, mongeta verda, ceba i bolets

BACALLÀ AMB SALSINA 🌱
tomàquet, pebrot vermell i ceba

IOGURT ECO 🌱

27 PATATES GUISADES AMB COSTELLA
porro, pastanaga, tomàquet i costella

ALES DE POLLASTRE AL FORN
amb niu d'enciams

FRUITA DE TEMPORADA

30 ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET

ESTOFAT DE VEDELLA
sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga

FRUITA DE TEMPORADA

