

# Mireia Centre d'Estudis

Pàgina principal de l'escola Mireia

## Menjador

### Menús Novembre

DIA	1r PLAT	2n PLAT	POSTRES
Dijous 2	Arròs amb salsa de tomàquet	Ou ferrat amb amanida d'enciam i tomàquet	Fruita
Divendres 3	Puré de verdures amb rostes (amb i sense gluten)	Bistec de vedella a la planxa amb salsa de roquefort i amanida d'enciam i blat de moro	Fruita
Dilluns 6	Macarrons amb sofregit de verdures (amb i sense gluten/ fructosa)	Barretes de lluç o caçó adobat amb carabassó a la planxa	Fruita
Dimarts 7	Llenties estofades amb xoriço	Botifarra amb xampinyons	Fruita
Dimecres 8	Sopa de pistons ( amb i sense gluten/fructosa/ brou vegetal)	Truita de patates amb amanida d'enciam i tomàquet	Fruita
Dijous 9	Verdura amb patates	Pollastre al curri amb amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa	Iogurt
Divendres 10	Fideus a la cassola (amb i sense gluten)	Gall de Sant Pere al forn amb verdures	Fruita
Dilluns 13	Espirals vegetals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (amb i sense gluten/lactosa)	Croquetes de pernil o carn a la planxa amb espàrrecs i amanida	Fruita
Dimarts 14	Cigrons estofats	Fricandó amb salsa i amanida d'enciam, tomàquet i olives	Fruita
Dimecres 15	Verdura amb patates	Llom amb salsa de poma i ceba i amanida d'enciam i tomàquet	Iogurt
Dijous 16	Sopa de lletres (amb i sense gluten/fructosa/ brou vegetal)	Lluç a la Biscaïna amb amanida d'enciam , tomàquet i pastanaga	Fruita
Divendres 17	Crema de carabassó amb rostes (amb i sense gluten)	Truita de pernil i formatge o de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i formatge fresc	Fruita
Dilluns 20	Espaguetis a la carbonara (amb i sense gluten / lactosa)	Calamars a la romana o peix blanc a la planxa amb amanida de remolatxa	Fruita
Dimarts 21	Mongeta verda amb patata	Llom a la planxa amb salsa de taronja i amanida d'enciam	Fruita
Dimecres 22	Llenties guisades amb pastanaga	Pollastre al curri amb arròs i amanida verda	Iogurt
Dijous 23	Sopa de lletres (amb i sense gluten/fructosa/ brou vegetal)	Vedella estofada amb pastanagues baby i amanida d'enciam i tomàquet	Fruita
Divendres 24	Arròs amb salsa de tomàquet	Ou ferrat amb amanida d'enciam, blat de moro i tomàquet	Fruita
Dilluns 27	Macarrons a la bolonyesa (amb i sense gluten/fructosa/ brou vegetal)	Hamburguesa casolana de pollastre amb ceba i pebrot al forn	Fruita
Dimarts 28	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes (amb i sense gluten)	Barretes de lluç o peix blanc a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives	Fruita
Dimecres 29	Cigrons estofats	Bistec al Roquefort amb espàrrecs de marge	Iogurt
Dijous 30	Sopa de pistons (amb i sense gluten/fructosa/ brou vegetal)	Ou ferrat amb boletes de patata i amanida verda	Fruita
<b>Berenars Infantil</b>			
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
Entrepà	Iogurt natural amb galetes	Fruita i bastonets de pa	Entrepà

Menús adaptats per a alumnes amb al·lèrgies i intoleràncies

NOTA: Per causes alienes a nosaltres, pot haver-hi algun canvi en els menús

### November Menu ??

Day	1st course	2nd course	Dessert
Thursday 2	Rice with tomato sauce	Fried egg with lettuce and tomato salad	Fruit
Friday 3	Mashed vegetables with crumbs (also gluten free)	Grilled beef steak with Roquefort sauce and lettuce and corn salad	Fruit
Monday 6	Macaroni with fried vegetables sauce (also gluten /fructose free)	Hake sticks or marinated dogfish with grilled zucchini	Fruit
Tuesday 7	Stewed lentils with sausages	Sausages with mushrooms	Fruit
Wednesday 8	Soup with spaghetti rings (also gluten /fructose free/ vegetable broth)	Potatoes omelette with lettuce and tomato salad	Fruit

<b>Thursday 9</b>	Vegetables with potatoes	Chicken curry with lettuce, tomato and beet salad	Yogurt
<b>Friday 10</b>	Casserole noodles (also gluten free)	Baked Saint Peter's fish with vegetables	Fruit
<b>Monday 13</b>	Vegetable pasta with tomato sauce and grated cheese (also gluten /lactose free)	Ham croquettes or grilled meat with asparagus and salad	Fruit
<b>Tuesday 14</b>	Stewed chickpeas	Beef stew with sauce and lettuce, tomato and olives salad	Fruit
<b>Wednesday 15</b>	Vegetables with potatoes	Tenderloin with apple and onion sauce and lettuce and tomato salad	Yogurt
<b>Thursday 16</b>	Soup with alphabet (also gluten /fructose free/ vegetable broth)	Hake in Biscayan sauce with lettuce, tomato and carrot salad	Fruit
<b>Friday 17</b>	Zucchini cream with crumbs (also gluten free)	Ham and cheese omelette or mushrooms omelette with lettuce, tomato and fresh cheese salad.	Fruit
<b>Monday 20</b>	Spaghetti Carbonara (also gluten /lactose free)	Squid fritters or grilled white fish and beet salad	Fruit
<b>Tuesday 21</b>	Green beans with potatoes	Grilled tenderloin with orange sauce and lettuce salad	Fruit
<b>Wednesday 22</b>	Stewed lentils with carrots	Chicken curry with rice and green salad	Yogurt
<b>Thursday 23</b>	Soup with alphabet (also gluten /fructose free/ vegetable broth)	Beef stew with baby carrots and lettuce and tomato salad	Fruit
<b>Friday 24</b>	Rice with tomato sauce	Fried egg with lettuce, corn and tomato salad	Fruit
<b>Monday 27</b>	Macaroni Bolognese (also gluten/fructose free/ vegetable broth)	Homemade chicken hamburger with baked onion and pepper	Fruit
<b>Tuesday 28</b>	Carrots and pumpkin cream with crumbs (also gluten free)	Hake sticks or grilled white fish with lettuce, tomato and olives salad	Fruit
<b>Wednesday 29</b>	Stewed chickpeas	Beef steak with Roquefort sauce and green asparagus	Yogurt
<b>Thursday 30</b>	Soup with spaghetti rings (also gluten /fructose free)	Fried eggs with potato balls and green salad	Fruit
<b>Nursery school snack</b>			
<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
Sandwich	Natural yogurt with cookies	Fruit and bread sticks	Sandwich
<b>Friday</b>			
Sandwich			

Menus adapted for students with allergies and intolerances

NOTE: Due to causes beyond our control, the menu may be changed

## Menús Noviembre ??

DIA	1er PLATO	2do PLATO	POSTRE
<b>Jueves 2</b>	Arroz con salsa de tomate	Huevo frito con ensalada de lechuga y tomate	Fruta
<b>Viernes 3</b>	Puré de verduras con picatostes (con y sin gluten)	Bistec de ternera a la plancha con salsa de roquefort y ensalada de lechuga y maíz	Fruta
<b>Lunes 6</b>	Macarrones con sofrito de verduras (con y sin gluten / fructosa)	Barritas de merluza o cazón adobado con calabacín a la plancha	Fruta
<b>Martes 7</b>	Lentejas estofadas con chorizo	Botifarra con champiñones	Fruta
<b>Miércoles 8</b>	Sopa de pistones (con y sin gluten / fructosa / caldo vegetal)	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate	Fruta
<b>Jueves 9</b>	Verdura con patatas	Pollo al curry con ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Yogurt
<b>Viernes 10</b>	Fideos a la cazuela (con y sin fructosa)	Gallo de San Pedro al horno con verduras	Fruta
<b>Lunes 13</b>	Espirales vegetales con salsa de tomate y queso rallado (con y sin gluten / lactosa)	Croquetas de jamón o carne a la plancha con espárragos y ensalada	Fruta
<b>Martes 14</b>	Garbanzos estofados	Fricandó con salsa y ensalada de lechuga, tomate y olivas	Fruta
<b>Miércoles 15</b>	Verdura con patatas	Lomo con salsa de manzana y cebolla y ensalada de lechuga y tomate	Yogurt
<b>Jueves 16</b>	Sopa de letras (con y sin gluten / fructosa / caldo vegetal)	Merluza a la vizcaína con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Fruta
<b>Viernes 17</b>	Crema de calabacín con picatostes (con y sin gluten)	Tortilla de jamón y queso o de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Fruta
<b>Lunes 20</b>	Espaguetis a la carbonara (con y sin gluten / lactosa)	Calamares a la romana o pescado blanco a la plancha con ensalada de remolacha	Fruta
<b>Martes 21</b>	Judía verde con patata	Lomo a la plancha con salsa de naranja y ensalada de lechuga	Fruta
<b>Miércoles 22</b>	Lentejas guisadas con zanahoria	Pollo al curry con arroz y ensalada verde	Yogurt
<b>Jueves 23</b>	Sopa de letras (con y sin gluten / fructosa / caldo vegetal)	Ternera estofada con zanahorias baby y ensada de lechuga y tomate	Fruta
<b>Viernes 24</b>	Arroz con salsa de tomate	Huevo frito con ensalada de lechuga, maíz y tomate	Fruta
<b>Lunes 27</b>	Macarrones a la boloñesa (con y sin gluten / fructosa / caldo vegetal)	Hamburguesa casera de pollo con cebolla y pimiento al horno	Fruta
<b>Martes 28</b>	Crema de zanahoria y calabaza con picatostes (con y sin gluten)	Barritas de merluza o pescado blanco a la plancha con ensada de lechuga, tomate y olivas	Fruta
<b>Miércoles 29</b>	Garbanzos estofados	Bistec al roquefort con espárragos verdes	Yogurt
<b>Jueves 30</b>	Sopa de pistones (con y sin gluten / fructosa / caldo vegetal)	Huevo frito con bolitas de patata y ensalada verde	Fruta
<b>Meriendas Infantil</b>			
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>
			<b>Viernes</b>

---

Bocadillo

Yogurt natural con cookies

Fruta i bastoncillos de pan

Bocadillo

Bocadillo

**Menús adaptados para alumnos con alergias e intolerancias**

**NOTA: Por causa ajenas a nuestra voluntad, puede haber algún cambio en los menús**