

# MENÚ OCTUBRE 2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>2</b></p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>Llenties ecològiques guisades amb ceba i pastanaga</p> <p>Tires de sèpia al forn amb brots tendres i remolatxa</p> <p>logurt</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis saltejats amb verdures (espinacs, pebrot vermell i porro)</p> <p>Truita de tonyina amb tomàquet i alvocat</p> <p>Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>Verdures de temporada al forn (coliflor, fonoll i pastanaga)</p> <p>Botifarra a la planxa amb puré de moniato</p> <p>Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Peix blanc a la planxa amb amanida d'espinacs i poma</p> <p>Fruita</p>
<p><b>9</b></p> <p>Amanida de brots tendres, cherries i olives</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de carbassa, ceba i pastanaga</p> <p>Hamburguesa de vedella amb un motlle d'arròs amb xampinyons</p> <p>Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Cigrons estofats amb tomàquet i carbassó</p> <p>Filet de peix blanc a la planxa amb enciam, olives negres i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>FESTA</p>	<p><b>13</b></p> <p>FESTA</p>
<p><b>16</b></p> <p>Amanida d'arròs (enciam, tomàquet, blat de moro)</p> <p>Peix blau al forn amb salsa de carbassa</p> <p>Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Azuquis guisades amb ceba, pastanaga i pebrot vermell</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassó i porro</p> <p>Canelons de carn gratinats amb beixamel</p> <p>logurt</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espirals de pasta de colors amb tomàquet i formatge parmesà</p> <p>Rodó de gall d'indi al forn amb brots tendres, cogombre, i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>Saltejat de pèsols i espinacs amb tomàquet</p> <p>Filet de peix blanc amb patates al forn</p> <p>Fruita</p>
<p><b>23</b></p> <p>Crema d'espinacs i porro amb "picatostes"</p> <p>Pollastre rostit amb prunes amb motlle d'arròs</p> <p>Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de pistons amb pilotetes de carn d'olla</p> <p>Filet de peix blanc al forn i enciam amb olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de pernil dolç amb pastanaga, col llombarda i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arròs amb bolets</p> <p>Filet de peix blau al forn amb salsa de tomàquet i enciam</p> <p>logurt</p>	<p><b>27</b></p> <p>Verdures gratinades (carbassa, bròquil i albergínia)</p> <p>Rodó de vedella al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pèsols)</p> <p>Bunyols de bacallà i amanida de créixens i alvocat</p> <p>logurt</p>	<p><b>31</b></p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Cuixes de pollastre amb ceba i poma</p> <p>Fruita</p>			

# PROPOSTA PER SOPAR . . .

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa d'arròs bullit Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita	Crema de verdures Truita de patates i ceba Fruita	Minestra de verdures Pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada logurt	Hummus de cigrons amb crudités de verdures. Peix blanc al forn amb carbassó i ceba Fruita	Sopa de pistons Ou dur farcit d'enciam i tonyina Fruita
Amanida de lleties (enciam, tomàquet, ceba) Peix blanc a la planxa Fruita	Pasta a la napolitana Ou a la planxa logurt	Patata i mongeta tendra Llom de porc a la planxa amb verdura crua Fruita	12 FESTA	13 FESTA
Pèsols saltejats amb alls tendres i pernil Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam logurt	Quinoa saltejada amb verdures Peix blau a la planxa amb verdura crua Fruita	Pa torrat amb tomàquet Truita francesa amb verdura crua Fruita	Saltejat de xampinyons, alls tendres i espinacs Sèpia a la planxa amb all i julivert Fruita	Amanida d'arròs, enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i ou dur Fruita
Cigrons saltejats amb espinacs Truita francesa amb pastanaga ratllada Fruita	Saltejat de verdures Hamburguesa de conill amb amanida Fruita	Sopa de fideus Peix blanc al vapor amb enciam i olives Fruita	Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb amanida Fruita	Quinoa amb verdures Peix blau a la planxa logurt
Verdures al forn Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita	Amanida de pasta amb enciam, remolatxa, olives i tonyina Fruita			

## ADAPTACIÓ DELS MENÚS

- Per motius de salut: Realitzem menús adaptats per al·lèrgies com lactosa, ou peix, sorbitol, celfac, no porc...
- Procurem que els menús adaptats siguin el més semblants als estàndard .

## ELABORACIÓ I CUINAT

Combinem les diferents tècniques culinàries, sempre procurant utilitzar les que menys greix aportin i utilitzar les tècniques que més afavoreixi al gust dels aliments.

Només s'utilitzen 1 cop al mes aliments precuinats.

Els àpats aniran acompanyats d'una ració de pa preferentment integral.

La fruita variarà en funció de la temporada

Les verdures de temporada són: albergínia, bledes, carbassa, carbassó, cogombre, mongeta tendra,...

Els peixos que es serveixen varien en funció de la disponibilitat al mercat: lluç, mero, caço, cua de rap, bacallà, salmó, tonyina, bonítol...

Totes les llegums i la majoria de verdures i fruites són de procedència ecològica.

## COMPOSICIÓ DELS MENÚS

Per setmana

	Per setmana			
Primers plats	1 arròs	1 pasta	1-2 llegums	1-2 verdures i horta
Segons plats	1-3 carn	1-3 peix	1-2 ous	
Guarnicions	3-4 amanida variada	1-2 altres		
Postres	4-5 fruita	1 làctic		