

Menú Octubre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Arròs tres delícies Salsitxes de porc amb enciam i cogombre amanits Fruita	Mongeta verda saltejada amb pernil curat Gall dindi estofat Fruita	Amanida de pasta Peix blau marinat Fruita	Patates estofades Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives Fruita	Cigrons ecològics guisats Peix blanc al forn amb llimona i amanida de tomàquet i pastanaga Iogurt
I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...
Crema de verdures de temporada Truita de patata amb verdura crua Fruita	Cuscús amb verdures i pollastre Fruita	Tirabecs al vapor Salsitxes de porc a la planxa amb verdura crua Làctic	Sopa d'arròs Conill al forn amb verdura crua Fruita	Amanida de tomàquets cirerol Pizza quatre estacions Fruita
10	11	12	13	14
Llenties ecològiques estofades Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita	Macarrons amb salsa vermella (remolatxa) Peix blanc a la planxa amb enciam i pastanaga amanits Fruita	FESTIU	Crema de pastanaga, ceba, porro i patata Vedella a la jardinera Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre Iogurt
I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...
Arròs saltejat amb verdures Pollastre a la planxa amb verdura crua Fruita	Patata i mongeta verda bullida Llom de porc a la planxa amb verdura crua Làctic	FESTIU	Amanida de pasta Truita a la francesa Fruita	Espàrrecs verds a la planxa Entrepà calent de pernil cuit i formatge Fruita
17	18	19	20	21
Espirals al pesto Peix blanc al forn amb enciam i tomàquet amanits Fruita	Patata i coliflor bullits Pollastre amb ceba al forn Fruita	Empedrat de mongetes seques ecològiques Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga amanits Iogurt	Arròs saltejat amb verdures Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i olives Fruita	Sopa de brou amb pasta Peix blanc amb salsa de tomàquet Fruita
I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...
Amanida de llenties Sípia a la planxa Fruita	Saltejat de xampinyons, alls tendres i gambes Fruita	Pasta a la napolitana Xai a la planxa amb verdura crua Fruita	Crema de cigrons Peix blanc a la planxa amb verdura crua Làctic	Amanida verda variada Truita de patata i ceba Fruita
24	25	26	27	28
Crema de carbassa, ceba i pastanaga Gall dindi estofat amb pèsols Fruita	Amanida verda variada Canelons de tonyina Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre Fruita	Cigrons ecològics estofats Truita de pernil cuit amb amanida de tomàquet i olives Iogurt	Macarrons amb salsa de bolets Peix blanc amb all i julivert Fruita
I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...	I per sopar...
Sopa d'arròs bullit Peix blanc a la planxa amb verdura crua Làctic	Pèsols al vapor Xai a la planxa amb verdura crua Fruita	Verdures de temporada al forn Salsitxes de porc amb puré de patata Fruita	Quinoa saltejada amb verdures Conill a la planxa Fruita	Amanida de tomàquets cirerol Pizza de pernil dolç i formatge Fruita

* Tots els àpats aniran acompanyats d'una ració de pa preferentment integral.

* La fruita variarà en funció de la temporada.

* Les verdures de temporada són: mongeta verda, bledes, col, albergínia, bròquil, cogombre, ceba, endívia, carbassa, espinacs, naps, pebrots, porro, remolatxa...

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

