

Menú Basal

Octubre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 05

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol
Llenties estofades amb arròs i verdures
Iogurt natural

Dimarts 06

Crema de carbassó
Botifarra de porc i tomàquet amanit
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 08

Patata i mongeta
Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca

Divendres 09

Macarrons marciàns (amb salsa d'espínacs)
Peix fresc andalusà i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Espirals amb salsa de tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Iogurt natural

Dimecres 14

Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes, germinats, olives,...)
Cigrons amb espínacs i ou dur
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs saltejat amb verdures
Llom de porc amb salsa de poma
Fruita fresca

Divendres 16

Crema de carbassa
Paella de pollastre
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 19

Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons)
Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 20

Patata i bledes saltejades
Ous amb tomàquet i beixamel gratinats
Fruita fresca

Dimecres 21

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa
Llenties a la jardineria i cuscús d'acompanyament
Fruita fresca

Dijous 22

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats
Iogurt natural

Divendres 23

Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet
Calamars a l'andalusà i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 26

Verdures al forn gratinades amb formatge
Llenties a la riojana
Fruita fresca

Dimarts 27

Sopa de pistons
Trita de patata, ceba i carbassa
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 28

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 29

Rissoto de carbassa
Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 30

Patata i bròquil
Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.



Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola

Octubre 2020



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 05

Patata
Verdura
Ou
Fruita

Dimarts 06

Pasta
Amanida
Llegum
Lacti

Dimecres 07

Bròquil saltejat amb oli i salsa de soja
Truita de moniato i ceba
Mandarines

Dijous 08

Arròs
Amanida
Peix
Lacti

Divendres 09

Crema de carbassa i mill
Humus de cigró amb bastonets d'api i pastanaga, i torradetes de pa integral
Raïm

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 22

Verdures amb moniato saltejat amb oli i avellanes picades
Truita a la francesa
Caqui

Dimecres 14

Arròs
Verdura
Peix
Fruita

Dijous 15

Crema de moniato i carbassa
Llucets a la planxa i amanida de pastanaga ratllada
Raïm

Divendres 16

Pasta
Amanida
Ou
Lacti

Setmana 3

Dilluns 19

Fajol
Verdura
Llegum
Fruita

Dimarts 20

Arròs
Amanida
Peix
Lacti

Dimecres 21

Amanida d'escarola i magrana
Ou al forn (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)
Moniato al forn

Dijous 22

Amanida d'endívia, pastanaga i sesam
Turbot al forn amb verdures i moniato
Mandarines

Divendres 23

Pasta
Amanida
Ou
Lacti

Setmana 4

Dilluns 26

Polenta
Amanida
Ou
Lacti

Dimarts 27

Patata
Verdura
Peix
Fruita

Dimecres 28

Arròs
Verdura
Peix
Fruita

Dijous 29

Timbal de moniato, verdures i formatge gratinat
amb saltejat de cigrons
Rodanxes de taronja amb canyella

Divendres 30

Pizza amb salsa de tomàquet i ou estrellat, i amanida de pastanaga i remolatxa
Castanyes i MONIATO

Per tal que l'alimentació del vostre fill o filla sigui ben equilibrada i variada és important saber què ha dinat i complementar-ho amb el sopar a casa. Per ajudar-vos us informem de quins aliments hauria de tenir el sopar i us suggerim alguns plats. Esperem que us sigui útil i que us animeu a tastar de les propostes de plats! **En carbassa, farinacis i feculents:** blat, arròs, mill, fajol, polenta, patata, moniato. **En verd:** verdures, hortalisses i fruita. **En vermell,** aliments proteics: llegum, ou, peix, fruita seca i llavors i carn. **En blau,** lactis: iogurt, mató, formatge, llet.



Menú sense gluten

Octubre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 05

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol
Lenties estofades amb arròs i verdures
Iogurt natural

Dimarts 06

Crema de carbassó
Botifarra de porc i tomàquet amanit
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 08

Patata i mongeta
Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca

Divendres 09

Macarrons marcians (amb salsa d'espinaes)
Peix fresc **andalusa** i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Pasta amb salsa de tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Iogurt natural

Dimecres 14

Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes, germinats, olives,...)
Cigrons amb espinaes i ou dur
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs saltejat amb verdures
Llom de porc amb salsa de poma
Fruita fresca

Divendres 16

Crema de carbassa
Paella de pollastre
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 19

Pasta a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons)
Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 20

Patata i bledes saltejades
Ous amb tomàquet i **beixamel** gratinats
Fruita fresca

Dimecres 21

Vichysoise (crema de porro) amb **crostons de pa**
Lenties a la jardineria i **cuscuta** d'acompanyament
Fruita fresca

Dijous 22

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats
Iogurt natural

Divendres 23

Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet
Calamars a l'**andalusa** i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 26

Verdures al forn gratinades amb formatge
Lenties a la riojana
Fruita fresca

Dimarts 27

Sopa de **pasta**
Trita de patata, ceba i carbassa
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 28

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 29

Rissoto de carbassa
Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 30

Patata i bròquil
Escalopa de pollastre **arrebossat** i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.



Menú sense lactis

Octubre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 05

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol
Llenties estofades amb arròs i verdures
Iogurt de soja

Dimarts 06

Crema de carbassó (**sense lactis**)
Botifarra de porc i tomàquet amanit
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 08

Patata i mongeta
Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca

Divendres 09

Macarrons marcians (amb salsa d'espinaacs (**sense lactis**))
Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Espirals amb salsa de tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Iogurt de soja

Dimecres 14

Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes, germinats, olives,...)
Cigrons amb espinaacs i ou dur
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs saltejat amb verdures
Llom de porc amb salsa de poma
Fruita fresca

Divendres 16

Crema de carbassa (**sense lactis**)
Paella de pollastre
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 19

Llaços a la carbonara vegetal (**beguda vegetal**, ceba i xampinyons)
Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 20

Patata i bledes saltejades
Ous amb tomàquet i beixamel gratinats
Fruita fresca

Dimecres 21

Vichysoise (crema de porro **sense lactis**) amb crostons de pa
Llenties a la jardinera i cuscús d'acompanyament
Fruita fresca

Dijous 22

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats
Iogurt de soja

Divendres 23

Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 26

Verdures al forn gratinades amb **pa ratllat**
Llenties a la riojana
Fruita fresca

Dimarts 27

Sopa de pistons
Trita de patata, ceba i carbassa
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 28

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Iogurt de soja

Dijous 29

Rissoto de carbassa (**sense lactis**)
Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 30

Patata i bròquil
Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

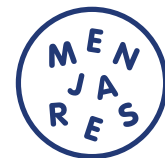
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.



Menú sense ou

Octubre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucacat: CAT000701

Dilluns 05

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol
Llenties estofades amb arròs i verdures
Iogurt natural

Dimarts 06

Crema de carbassó
Botifarra de porc i tomàquet amanit
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 08

Patata i mongeta
Truita de farina de cigró de verdures i formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca

Divendres 09

Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs)
Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Espirals amb salsa de tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Iogurt natural

Dimecres 14

Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes, germinats, olives,...)
Cigró amb espínacs
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs saltejat amb verdures
Llom de porc amb salsa de poma
Fruita fresca

Divendres 16

Crema de carbassa
Paella de pollastre
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 19

Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons)
Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 20

Patata i bledes saltejades
Pit de pollastre amb salsa de tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 21

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa
Llenties a la jardineria i cuscús d'acompanyament
Fruita fresca

Dijous 22

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats
Iogurt natural

Divendres 23

Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 26

Verdures al forn gratinades amb formatge
Llenties a la riojana
Fruita fresca

Dimarts 27

Sopa de pistons
Truita de farina de cigró de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 28

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 29

Rissoto de carbassa
Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 30

Patata i bròquil
Escalopa de pollastre arrebossat (**sense ou**) i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.



Menú sense peix

Octubre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 05

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol
Llenties estofades amb arròs i verdures
Iogurt natural

Dimarts 06

Crema de carbassó
Botifarra de porc i tomàquet amanit
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 08

Patata i mongeta
Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca

Divendres 09

Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs)
Gall dindi a la planxa i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Espirals amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Iogurt natural

Dimecres 14

Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes, germinats, olives,...)
Cigrons amb espínacs i ou dur
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs saltejat amb verdures
Llom de porc amb salsa de poma
Fruita fresca

Divendres 16

Crema de carbassa
Paella de pollastre
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 19

Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons)
Pollastre al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 20

Patata i bledes saltejades
Ous amb tomàquet i beixamel gratinats
Fruita fresca

Dimecres 21

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa
Llenties a la jardinera i cuscús d'acompanyament
Fruita fresca

Dijous 22

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats
Iogurt natural

Divendres 23

Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet
Trita de carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 26

Verdures al forn gratinades amb formatge
Llenties a la riojana
Fruita fresca

Dimarts 27

Sopa de pistons
Trita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 28

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 29

Rissoto de carbassa
Remenat d'ou i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 30

Patata i bròquil
Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.



Menú sense porc

Octubre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuca: CAT000701

Dilluns 05

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol
Llenties estofades amb arròs i verdures
Iogurt natural

Dimarts 06

Crema de carbassó
Botifarra de porc i tomàquet amanit
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 08

Patata i mongeta
Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca

Divendres 09

Macarrons marcians (amb salsa d'espinaç)
Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Espirals amb salsa de tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Iogurt natural

Dimecres 14

Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes, germinats, olives,...)
Cigrons amb espinaç i ou dur
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs saltejat amb verdures
Bacallà amb salsa de poma
Fruita fresca

Divendres 16

Crema de carbassa
Paella de pollastre
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 19

Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons)
Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 20

Patata i bledes saltejades
Ous amb tomàquet i beixamel gratinats
Fruita fresca

Dimecres 21

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa
Llenties a la jardinera i cuscús d'acompanyament
Fruita fresca

Dijous 22

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Gall d'indi a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats
Iogurt natural

Divendres 23

Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 26

Verdures al forn gratinades amb formatge
Llenties estofades
Fruita fresca

Dimarts 27

Sopa de pistons
Trita de patata, ceba i carbassa
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 28

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Vedella Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 29

Rissoto de carbassa
Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 30

Patata i bròquil
Escalopa de pollastre arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.



Menú sense carn

Octubre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 05

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol
Llenties estofades amb arròs i verdures
Iogurt natural

Dimarts 06

Crema de carbassó
Salsitxes de tofu i tomàquet amanit
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs amb tomàquet
Humus de cigró amb torradetes i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 08

Patata i mongeta
Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca

Divendres 09

Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs)
Peix fresc andalusa i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Espirals amb salsa de tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Iogurt natural

Dimecres 14

Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes, germinats, olives,...)
Cigrons amb espínacs i ou dur
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs saltejat amb verdures
Bacallà amb salsa de poma
Fruita fresca

Divendres 16

Crema de carbassa
Paella de verdures amb daus de tofu
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 19

Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons)
Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 20

Patata i bledes saltejades
Ous amb tomàquet i beixamel gratinats
Fruita fresca

Dimecres 21

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa
Llenties a la jardineria i cuscús d'acompanyament
Fruita fresca

Dijous 22

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Cigrons a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats
Iogurt natural

Divendres 23

Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 26

Verdures al forn gratinades amb formatge
Llenties estofades
Fruita fresca

Dimarts 27

Sopa de pistons
Trita de patata, ceba i carbassa
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 28

Menú Internacional: Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Tempeh Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 29

Rissoto de carbassa
Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 30

Patata i bròquil
Seità arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

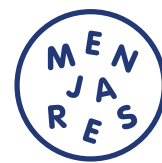
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.



Menú vegetarià

Octubre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuacat: CAT000701

Dilluns 05

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol
Llenties estofades amb arròs i verdures
Iogurt natural

Dimarts 06

Crema de carbassó
Salsitxes de tofu i tomàquet amanit
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs amb tomàquet
Humus de cigró amb torradetes i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous 08

Patata i mongeta
Trita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca

Divendres 09

Macarrons marcians (amb salsa d'espinaç)
Trita a la francesa i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

FESTIU

Dimarts 13

Espirals amb salsa de tomàquet
Saltejat de mongetes a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Iogurt natural

Dimecres 14

Self service d'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes, germinats, olives,...)
Cigrons amb espinaç i ou dur
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs saltejat amb verdures
llenties i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Divendres 16

Crema de carbassa
Paella de verdures amb daus de tofu
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 19

Llaços a la carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons)
Tofu al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 20

Patata i bledes saltejades
Ous amb tomàquet i beixamel gratinats
Fruita fresca

Dimecres 21

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa
Llenties a la jardineria i cuscús d'acompanyament
Fruita fresca

Dijous 22

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Cigrons a l'allet i amanida d'enciam, tomàquet i germinats
Iogurt natural

Divendres 23

Mongetes seques amb sofregit de ceba i tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 26

Verdures al forn gratinades amb formatge
Llenties estofades
Fruita fresca

Dimarts 27

Sopa de pistons
Trita de patata, ceba i carbassa
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 28

Menú Internacional:
Rússia
Amanida Oliver (patata, pèsols, pastanaga,...)
Tempeh Stroganoff amb bolets
Kéfir

Dijous 29

Rissoto de carbassa
Remenat d'ou i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 30

Patata i bròquil
Seità arrebossat i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

