

# Menú Basal

Octubre'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 04

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Dimarts 05

Crema de carbassó  
Mongetes seques amb botifarra de porc  
Fruita fresca

## Dimecres 06

Patata i mongeta  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

## Dijous 07

Menestra saltejada  
Llenties estofades amb arròs i verdures  
Fruita fresca

## Divendres 08

Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs)/amb pastanaga, porro i carbassó  
Peix fresc a l'andalusa i tomàquet a la provençal  
Iogurt natural

Setmana 2

## Dilluns 11

PONT

## Dimarts 12

FESTIU

## Dimecres 13

Espirals a la napolitana  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 14

Arròs saltejat amb porro, carbassó,...  
Llom de porc a la planxa amb salsa de poma  
Fruita fresca

## Divendres 15

Crema de pastanaga  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 18

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 19

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

## Dimecres 20

Llenties a la jardinera  
Pizza (amb llesca de pa) amb tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dijous 21

**MENÚ COMUNITAT VALENCIANA**  
Amanida valenciana (enciam, tomàquet, ou dur, tonyina i olives)  
Paella valenciana de pollastre, mongeta verda i garrafó  
Iogurt d'orxata de xufa

## Divendres 22

Mongetes seques amb patata i calamar i amanida al gust (enciam, pastanaga, blat de moro, germinats, olives, pipes,...)  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 25

Verdures al forn gratinades amb formatge  
Llenties al curry i cuscús d'acompanyament  
Fruita fresca

## Dimarts 26

Sopa de pasta  
Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol  
Iogurt natural

## Dimecres 27

Rissoto de carbassa  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita fresca

## Dijous 28

Menestra de patata/coliflor, pastanaga i cigrons  
Peix fresc en papillote i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Divendres 29

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa  
Escalopa de pollastre arrebossat i patata al caliu  
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 2021



Setmana 1

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

## Dilluns 04

Patata  
Verdura  
Ou  
Fruita

## Dimarts 05

Pasta  
Amanida  
Llegum  
Lacti

## Dimecres 06

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

## Dijous 07

Arròs  
Amanida  
Peix  
Lacti

## Divendres 08

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

Setmana 2

## Dilluns 11

FESTIU

## Dimarts 12

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

## Dimecres 13

Arròs  
Verdura  
Peix  
Fruita

## Dijous 14

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

## Divendres 15

Pasta  
Amanida  
Ou  
Lacti

Setmana 3

## Dilluns 18

Fajol  
Verdura  
Llegum  
Fruita

## Dimarts 19

Arròs  
Amanida  
Peix  
Lacti

## Dimecres 20

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

## Dijous 21

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

## Divendres 22

Pasta  
Amanida  
Ou  
Lacti

Setmana 4

## Dilluns 25

Polenta  
Amanida  
Ou  
Lacti

## Dimarts 26

Patata  
Verdura  
Peix  
Fruita

## Dimecres 27

Arròs  
Verdura  
Peix  
Fruita

## Dijous 28

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

## Divendres 29

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 '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 04

Arròs amb salsa de tomàquet  
Trita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Dimarts 05

Crema de carbassó  
Mongetes seques amb botifarra de porc  
Fruita fresca

## Dimecres 06

Patata i mongeta  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

## Dijous 07

Menestra saltejada  
Llenties estofades amb arròs i verdures  
Fruita fresca

## Divendres 08

**Macarrons** marcians (amb salsa d'espinaç)/amb pastanaga, porro i carbassó  
Peix fresc a l' **andalusa** i tomàquet a la provençal  
Iogurt natural

Setmana 2

## Dilluns 11

PONT

## Dimarts 12

FESTIU

## Dimecres 13

**Espirals** a la napolitana  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 14

Arròs saltejat amb porro, carbassó,...  
Llom de porc a la planxa amb salsa de poma  
Fruita fresca

## Divendres 15

Crema de pastanaga  
**Fideus** a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 18

**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 19

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

## Dimecres 20

Llenties a la jardinera  
**Pizza** (amb llesca de pa) amb tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dijous 21

**MENÚ COMUNITAT VALENCIANA**  
Amanida valenciana (enciam, tomàquet, ou dur, tonyina i olives)  
Paella valenciana de pollastre, mongeta verda i garrafó  
Iogurt d'orxata de xufa

## Divendres 22

Mongetes seques amb patata i calamar i amanida al gust (enciam, pastanaga, blat de moro, germinats, olives, pipes,...)  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 25

Verdures al forn gratinades amb formatge  
Llenties al curry i **cuscús** d'acompanyament  
Fruita fresca

## Dimarts 26

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

## Dimecres 27

Rissoto de carbassa  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita fresca

## Dijous 28

Menestra de patata/coliflor, pastanaga i cigrons  
Peix fresc en papillote i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Divendres 29

Vichysoise (crema de porro) amb **crostons de pa**  
Escalopa de pollastre **arrebossat** i patata al caliu  
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.**

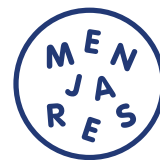
**La fruita fresca que no falti!**

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



# Menú sense lactis

Octubre'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 04

Arròs amb salsa de tomàquet  
**Truita a la francesa** i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Dimarts 05

Crema de carbassó (**sense lactis**)  
Mongetes seques amb botifarra de porc  
Fruita fresca

## Dimecres 06

Patata i mongeta  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

## Dijous 07

Menestra saltejada  
Llenties estofades amb arròs i verdures  
Fruita fresca

## Divendres 08

Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs)/amb pastanaga, porro i carbassó  
Peix fresc a l'andalusa i tomàquet a la provençal  
**Iogurt de soja**

Setmana 2

## Dilluns 11

**PONT**

## Dimarts 12

**FESTIU**

## Dimecres 13

Espirals a la napolitana  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  
**Iogurt de soja**

## Dijous 14

Arròs saltejat amb porro, carbassó,...  
Llom de porc a la planxa amb salsa de poma  
Fruita fresca

## Divendres 15

Crema de pastanaga (**sense lactis**)  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 18

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

## Dimarts 19

Patata i bledes saltejades  
Ous amb tomàquet i beixamel gratinats (**sense lactis**)  
Fruita fresca

## Dimecres 20

Llenties a la jardinera  
Pizza (amb llesca de pa) amb tomàquet, **verat**, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dijous 21

**MENÚ COMUNITAT VALENCIANA**  
Amanida valenciana (enciam, tomàquet, ou dur, tonyina i olives)  
Paella valenciana de pollastre, mongeta verda i garrafó  
**Iogurt de soja**

## Divendres 22

Mongetes seques amb patata i calamar i amanida al gust (enciam, pastanaga, blat de moro, germinats, olives, pipes,...)  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 25

Verdures al forn gratinades amb **pa ratllat i sèsam**  
Llenties al curry i cuscús d'acompanyament  
Fruita fresca

## Dimarts 26

Sopa de pasta  
Truita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol  
**Iogurt de soja**

## Dimecres 27

Rissoto de carbassa (**sense lactis**)  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita fresca

## Dijous 28

Menestra de patata/coliflor, pastanaga i cigrons  
Peix fresc en papillote i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Divendres 29

Vichysoise (crema de porro) (**sense lactis**) amb crostons de pa  
Escalopa de pollastre arrebossat i patata al caliu  
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.**

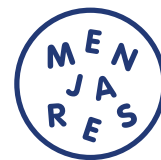
**La fruita fresca que no falti!**

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



# Menú sense ou

Octubre'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

**Dilluns 04**

Arròs amb salsa de tomàquet  
**Peix al forn** i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

**Dimarts 05**

Crema de carbassó  
Mongetes seques amb botifarra de porc  
Fruita fresca

**Dimecres 06**

Patata i mongeta  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

**Dijous 07**

Menestra saltejada  
Llenties estofades amb arròs i verdures  
Fruita fresca

**Divendres 08**

Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs)/amb pastanaga, porro i carbassó  
Peix fresc a l'andalusa i tomàquet a la provençal  
Iogurt natural

Setmana 2

**Dilluns 11**

PONT

**Dimarts 12**

FESTIU

**Dimecres 13**

Espirals a la napolitana  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  
Iogurt natural

**Dijous 14**

Arròs saltejat amb porro, carbassó,...  
Llom de porc a la planxa amb salsa de poma  
Fruita fresca

**Divendres 15**

Crema de pastanaga  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 3

**Dilluns 18**

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 19**

Patata i bledes saltejades  
**Gall dindi amb salsa de tomàquet**  
Fruita fresca

**Dimecres 20**

Llenties a la jardinera  
Pizza (amb llesca de pa) amb tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

**Dijous 21**

**MENÚ COMUNITAT VALENCIANA**  
Amanida valenciana (**enciam, tomàquet, tonyina i olives**)  
Paella valenciana de pollastre, mongeta verda i garrafó  
Iogurt d'orxata de xufa

**Divendres 22**

Mongetes seques amb patata i calamar i amanida al gust (enciam, pastanaga, blat de moro, germinats, olives, pipes,...)  
Fruita fresca

Setmana 4

**Dilluns 25**

Verdures al forn gratinades amb formatge  
Llenties al curry i cuscús d'acompanyament  
Fruita fresca

**Dimarts 26**

Sopa de pasta  
**Truita amb farina de cigró** de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol  
Iogurt natural

**Dimecres 27**

Rissoto de carbassa  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita fresca

**Dijous 28**

Menestra de patata/coliflor, pastanaga i cigrons  
Peix fresc en papillote i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

**Divendres 29**

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa  
Escalopa de pollastre arrebossat **sense ou** i patata al caliu  
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!**

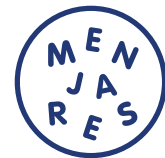
**Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.**





# Menú sense peix

Octubre '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 04

Arròs amb salsa de tomàquet  
Trita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Dimarts 05

Crema de carbassó  
Mongetes seques amb botifarra de porc  
Fruita fresca

## Dimecres 06

Patata i mongeta  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

## Dijous 07

Menestra saltejada  
Llenties estofades amb arròs i verdures  
Fruita fresca

## Divendres 08

Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs)/amb pastanaga, porro i carbassó  
**Gall dindi a la planxa** i tomàquet a la provençal  
Iogurt natural

Setmana 2

## Dilluns 11

PONT

## Dimarts 12

FESTIU

## Dimecres 13

Espirals a la napolitana  
**Hummus de cigró** i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 14

Arròs saltejat amb porro, carbassó,...  
Llom de porc a la planxa amb salsa de poma  
Fruita fresca

## Divendres 15

Crema de pastanaga  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 18

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

## Dimarts 19

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

## Dimecres 20

Llenties a la jardineria  
Pizza (amb llesca de pa) amb tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dijous 21

**MENÚ COMUNITAT VALENCIANA**  
Amanida valenciana (**enciam, tomàquet, ou dur i olives**)  
Paella valenciana de pollastre, mongeta verda i garrafó  
Iogurt d'orxata de xufa

## Divendres 22

Mongetes seques amb patata, ou dur i amanida al gust (enciam, pastanaga, blat de moro, germinats, olives, pipes,...)  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 25

Verdures al forn gratinades amb formatge  
Llenties al curry i cuscús d'acompanyament  
Fruita fresca

## Dimarts 26

Sopa de pasta  
Trita de patata, ceba i carbassa  
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol  
Iogurt natural

## Dimecres 27

Rissoto de carbassa  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita fresca

## Dijous 28

Menestra de patata/coliflor, pastanaga i cigrons  
Peix fresc en papillote i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Divendres 29

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa  
Escalopa de pollastre arrebossat i patata al caliu  
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.**

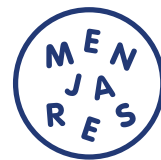
**La fruita fresca que no falti!**

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



# Menú sense porc

Octubre'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 04

Arròs amb salsa de tomàquet  
Trita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Dimarts 05

Crema de carbassó  
Mongetes seques amb **salsitxes de pollastre**  
Fruita fresca

## Dimecres 06

Patata i mongeta  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

## Dijous 07

Menestra saltejada  
Llenties estofades amb arròs i verdures  
Fruita fresca

## Divendres 08

Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs)/amb pastanaga, porro i carbassó  
Peix fresc a l'andalusa i tomàquet a la provençal  
Iogurt natural

Setmana 2

## Dilluns 11

**PONT**

## Dimarts 12

**FESTIU**

## Dimecres 13

Espirals a la napolitana  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 14

Arròs saltejat amb porro, carbassó,...  
**Gall dindi** a la planxa amb salsa de poma  
Fruita fresca

## Divendres 15

Crema de pastanaga  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 18

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 19

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

## Dimecres 20

Llenties a la jardinera  
Pizza (amb llesca de pa) amb tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dijous 21

**MENÚ COMUNITAT VALENCIANA**  
Amanida valenciana (enciam, tomàquet, ou dur, tonyina i olives)  
Paella valenciana de pollastre, mongeta verda i garrafó  
Iogurt d'orxata de xufa

## Divendres 22

Mongetes seques amb patata i calamar i amanida al gust (enciam, pastanaga, blat de moro, germinats, olives, pipes,...)  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 25

Verdures al forn gratinades amb formatge  
Llenties al curry i cuscús d'acompanyament  
Fruita fresca

## Dimarts 26

Sopa de pasta  
Trita de patata, ceba i carbassa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol  
Iogurt natural

## Dimecres 27

Rissoto de carbassa  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita fresca

## Dijous 28

Menestra de patata/coliflor, pastanaga i cigrons  
Peix fresc en papillote i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Divendres 29

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa  
Escalopa de pollastre arrebossat i patata al caliu  
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 carn

Octubre'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 04

Arròs amb salsa de tomàquet  
Trita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Dimarts 05

Crema de carbassó  
Mongetes seques amb **salsitxes de pollastre**  
Fruita fresca

## Dimecres 06

Patata i mongeta  
**Peix** a la llimona i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

## Dijous 07

Menestra saltejada  
Llenties estofades amb arròs i verdures  
Fruita fresca

## Divendres 08

Macarrons marcians (amb salsa d'espinaç)/amb pastanaga, porro i carbassó  
Peix fresc a l'andalusa i tomàquet a la provençal  
Iogurt natural

Setmana 2

## Dilluns 11

PONT

## Dimarts 12

FESTIU

## Dimecres 13

Espirals a la napolitana  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 14

Arròs saltejat amb porro, carbassó,...  
**Bacallà** amb salsa de poma  
Fruita fresca

## Divendres 15

Crema de pastanaga  
Fideus a la cassola amb **cigrons**  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 18

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 19

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

## Dimecres 20

Llenties a la jardinera  
Pizza (amb llesca de pa) amb tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dijous 21

**MENÚ COMUNITAT VALENCIANA**  
Amanida valenciana (enciam, tomàquet, ou dur, tonyina i olives)  
**Paella valenciana de mongeta verda i garrafó**  
Iogurt d'orxata de xufa

## Divendres 22

Mongetes seques amb patata i calamar i amanida al gust (enciam, pastanaga, blat de moro, germinats, olives, pipes,...)  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 25

Verdures al forn gratinades amb formatge  
Llenties al curry i cuscús d'acompanyament  
Fruita fresca

## Dimarts 26

Sopa de pasta  
Trita de patata, ceba i carbassa  
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol  
Iogurt natural

## Dimecres 27

Rissoto de carbassa  
**Saltejat de llegums** amb bolets  
Fruita fresca

## Dijous 28

Menestra de patata/coliflor, pastanaga i cigrons  
Peix fresc en papillote i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Divendres 29

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa  
**Peix arrebossat** i patata al caliu  
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 vegetarià

Octubre'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 04

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Dimarts 05

Crema de carbassó  
Mongetes seques amb **salsitxes de tofu**  
Fruita fresca

## Dimecres 06

Patata i mongeta  
**Hummus de cigró amb bastonets de pa** i amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

## Dijous 07

Menestra saltejada  
Llenties estofades amb arròs i verdures  
Fruita fresca

## Divendres 08

Macarrons marciàns (amb salsa d'espínacs)/amb pastanaga, porro i carbassó  
**Remenat d'ou** i tomàquet a la provençal  
Iogurt natural

Setmana 2

## Dilluns 11

PONT

## Dimarts 12

FESTIU

## Dimecres 13

Espirals a la napolitana  
Truita a la francesa a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 14

Arròs saltejat amb porro, carbassó,  
**Tofu** amb salsa de poma  
Fruita fresca

## Divendres 15

Crema de pastanaga  
Fideus a la cassola amb **cigrons**  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 18

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 19

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

## Dimecres 20

Llenties a la jardineria  
Pizza (amb llesca de pa) amb tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dijous 21

**MENÚ COMUNITAT VALENCIANA**  
Amanida valenciana (enciam, tomàquet, ou dur, tonyina i olives)  
**Paella valenciana de mongeta verda i garrafó**  
Iogurt d'orxata de xufa

## Divendres 22

Mongetes seques amb patata, **ou dur** i amanida al gust (enciam, pastanaga, blat de moro, germinats, olives, pipes,...)  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 25

Verdures al forn gratinades amb formatge  
Llenties al curry i cuscús d'acompanyament  
Fruita fresca

## Dimarts 26

Sopa de pasta  
Truita de patata, ceba i carbassa  
i amanida d'enciam, tomàquet i pipes de gira-sol  
Iogurt natural

## Dimecres 27

Rissoto de carbassa  
**Saltejat de llegums** amb bolets  
Fruita fresca

## Dijous 28

Menestra de patata/coliflor, pastanaga i cigrons  
**Truita paisana** i amanida d'enciam, pastanaga i olives  
Fruita fresca

## Divendres 29

Vichysoise (crema de porro) amb crostons de pa  
**Peix arrebossat** i patata al caliu  
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.**

