

Octubre '19

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIUJOURS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|---|
| 30 Patates estofades amb verdures Botifarra s/làctic al forn amb ceba i lloret amb amanida d'enciam, carbassó i panses Fruita | 1 Crema de llegums Cous cous saltejat amb pastanaga i xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita | 2 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre rostit amb amanida d'enciam, nap i tomàquet Fruita | 3 Cigrons estofats amb verdures Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita | 4 Macarrons gratinats amb pa rallat s/làctic Peix fresc al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i panses Fruita |
| 7 Crema de carbassó amb crostonets Hamburguesa de porc s/làctic al forn amb xips de moniato Fruita | 8 Espirals amb verdures Croquetes de cigrons s/làctic amb salsa i amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita | 9 Llenties estofades amb verdures Truita de ceba i patata amb amanida verda Fruita | 10 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Fruita | 11 Arròs integral amb tomàquet Peix fresc al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita |
| 14 Espaguetis carbonara s/ou s/làctic Truita de ceba i julivert amb amanida d'enciam, pastanaga i llavors de gira-sol Fruita | 15 Amanida completa Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita | 16 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre rostit amb ceba i poma amb amanida d'enciam, cogombre i tomàquet Fruita | 17 Patates estofades amb verdures Botifarra s/làctic al forn amb ceba i lloret amb amanida d'enciam, carbassó i panses Fruita | 18 Mongetes estofades amb ceba i carbassa Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam, nap i pastanaga Fruita |
| 21 Arròs amb bolets Truita de formatge amb amanida d'enciam, raves i llavors de gira-sol Fruita | 22 Macarrons amb tomàquet Mongetes estofades amb verdures Fruita | 23 Escudella completa Sopa amb fideus Pilota de porc s/làctic, cigrons i verdura Fruita | 24 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre a la llimona al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita | 25 Llenties estofades amb verdures Peix fresc al forn amb amanida d'enciam, cogombre i panses Fruita |
| 28 Crema de carbassa amb crostonets Fricandó de cap de llom amb verdures Fruita | 29 Cigrons estofats Cous cous amb verdures Fruita | 30 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i panses Fruita | 31 Arròs amb verdures Truita a la francesa amb amanida d'enciam, nap i olives Fruita | |

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

PEIX FRESC (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS** I **L'OLI D'OLIVA** que serveixen son ecològics i de proximitat; **EL POLLASTRE I EL IOGURT** són de pastura