


OCTUBRE 2020

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> <b>Truita de xampinyons amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Verdura del temps</b> <b>Escalopa de gall dindi amb pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>	<b>Arròs amb tomàquet</b> <b>Hamburguesa de pollastre al forn amb tall de formatge</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de carbassó i porros</b> <b>Lenties guisades amb arròs integral</b> <b>Amanida</b> <b>logurt natural de granja</b>	<b>Macarrons a la carbonara</b> <b>Filet de palometa al forn amb amanida</b> <b>Fruita</b>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<b>FESTA</b>	<b>Arròs amb tomàquet</b> <b>Filet de lluç al forn a la llimona amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de pastanaga</b> <b>Espaguetis a la bolonyesa</b> <b>Amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Lenties guisades amb verdures</b> <b>Truita d'all tendres amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>MENÚ GREC!</b> <b>Amanida grega</b> <b>Sovlaki amb patates fregides</b> <b>logurt grec</b> 
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<b>Mongetes seques guisades amb verdures</b> <b>Truita de tonyina amb pastanaga ratllada</b> <b>Fruita</b>	<b>Espirals amb salsa de formatge</b> <b>Pernilets de pollastre a l'allet amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Sopa de peix amb arròs</b> <b>Estofat de vedella eco amb poma</b> <b>Fruita</b>	<b>Verdura del temps</b> <b>Cigrons guisats amb cuscús</b> <b>Amanida</b> <b>Batut de fruita natural</b>	<b>Patates guisades amb verdures</b> <b>Peix fresc amb amanida</b> <b>Fruita</b>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<b>Arròs integral tres delícies (arròs, pastanaga, pèsols)</b> <b>Filet de fogoner al forn amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Minestra de verdura</b> <b>Macarrons amb tofu i seità</b> <b>Amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Cigrons guisats amb verdures</b> <b>Ous durs al forn amb anelles de ceba fregides</b> <b>Fruita</b>	<b>Sopa de pollastre de fideus</b> <b>Daus de caella adobada a l'andalusa amb amanida</b> <b>Fruita</b>	<b>Crema de moniato i carbassa</b> <b>Pizza casolana</b> <b>Amanida</b> <b>Pa de pessic</b>

\*Inclou el pa diari

**Són productes ecològics certificats i de proximitat:**

Totes les verdures, hortalisses, fruites, pasta, cigró, lletia, farina, sal i vedella dos cops al mes.

**La varietat de peix fresc serà:**

Seitons, sardines, maires...

El iogurt es a doll (format gran).



Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. Nº de col·legiat 7255.