

MENÚ OCTUBRE 2023



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Colflor amb patata gratinat Salsitxes amb salsa de tomàquet i patates	Amanida d'arròs Peix a la planxa amb amanida	Amanida de pollastre Llenties amb verdures	Pasta amb salsa de xampinyons Ous durs amb pèsols i porro amb amanida	Crema de carbassó Pollastre al ast amb verdures
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Patata amb mongeta tendre Pollastre amb xampinyons amb amanida	Amanida de mongetes blanques Peix amb salsa verda i amanida	Paella de verdures Pilotes amb salsa de tomàquet i patates	Espaguetis napolitana Peix al forn amb amanida	Bróquil gratinat amb ou dur Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Crema de carbassa i pastanaga Croquetes de pernil amb amanida	Sopa amb arròs Truita de patates amb amanida	Amanida de pasta Pollastre a la crema amb xampinyons i verdures	Tombet amb ou Peix amb salsa de porros i arròs	Llenties amb arròs Pilotes amb salsa de ceba
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Cigrons amb ou dur i verdures Peix arrebossat amb amanida	Lasanya de verdures Hamburguesa amb tomàquet	Patata i bróquil gratinat Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Crema de carbassó i porro Estofat de magre de porc amb verdures	Amanida completa Paella de peix i verdures
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Amanida de tomàquet amb ceba, formatge, alfàbrega i Cigrons amb bacallà	Arròs a la cubana Peix amb salsa de porros amb amanida			

- El menú consta de primer plat, segon plat amb acompanyament, pa, postres i per beure aigua.
- El menú també pot ser d'un plat principal més feixuc de llegum, arròs o pasta amb una amanida completa o plat de verdures per acompanyar.
- Les amanides tant de primer plat com d'acompanyament van sempre trempades amb oli d'oliva verge extra.
- Les amanides de pasta i de llegum sempre son a base d'una vinagreta lleugera d'oli d'oliva verge amb verdura fresca picada, olives, tonyina i ou.

MENÚ OCTUBRE 2023



PROPOSTES PER SOPAR

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Bistec a la planxa amb carbassó a la planxa	Truita francesa amb broquil saltejat i patates al forn	Tacos casolans de carn amb verdures	Peix fregit amb "papas arrugás"	Amanida de llegum amb carbassa rostida i albergínia saltejada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs amb verdures	Pollastre amb saltejat d'espínacs i cherris	Ous plens de tonyina i carbassons al forn	Patates plenes de carn picada i formatge	Chilli vegetarià amb llenties i mongeta vermella
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Pasta amb verdures i pollastre	Cuinat de peix amb patata	Truita de patates amb amanida d'espínacs	Sopa de verdures i pollastre	Pollastre a la planxa amb tomàquets al forn
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Amanida César	Truita francesa amb amanida de tomàquet, blat i formatge	Hummus casolà amb pa de pita i verdures	Ous durs amb pésols i pernil	Patates plenes de salmó i formatge crema
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Fideus orientals amb pollastre i verdures	"Perol" de costella al forn			

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Carlota Marra. Num de col·legiat IB00261 @carlota.marra