

MENÚ ESCOLES OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			Saltejat d'arròs amb verdures Truita francesa amb formatge i tomàtic (2,3)	Ensalada de lleties amb tonyina, tomàtic, ou i olives (2, 10, 14) Croquetes casolanes amb lletuga d'acompanyament (1, 2, 3)
5	6	7	8	9
Ensalada de temporada variada Espagueti integral amb salsa de sofrit casolana (1)	Cigròns guisats amb sofrit casolà de verdures, col i patata/arròs Truita de verdures amb tomàtic laminat (2)	Ensalada de temporada variada amb blat d'indi (14) Paella mixta (carn de pollastre i porc, fèsols i sèpia) (7, 10, 11, 12)	Purè de d'hortalisses de temporada (2, 7) Peix arrebossat i verdures camperes (1, 2, 10)	Ensalada de pasta amb tonyina, tomàtic, ou i olives (1, 2, 10, 14) Cuixetes de pollastre al forn amb lletuga
12	13	14	15	16
FESTIU	Arròs caldós de peix variat KM 0 (10, 11, 12) Truita de patata amb tomàtic laminat (2)	Purè de llegum (mescla de llegums seques) Perol de peix al forn amb patata (1, 3, 10)	Ensalada de temporada variada amb pastanaga Macarrons integrals amb salsa de sofrit casolana i tonyina (1, 10, 14)	Panadera de verdures (pèsols, pastanaga, patata, ou dur) (2) Pollastre al curri amb arròs integral d'acompanyament (3)
19	20	21	22	23
Brou amb pasta (1, 7) Cuixetes de pollastre, patata bullida amb salsa de tomàtic casolana	Laminat de tomàtic amb formatge tendre i olives (3, 14) Paella de verdures i peix (7, 10, 11, 12)	Mongeta blanca guisada amb arròs i col Truita francesa amb lletuga (2)	Ensalada de temporada variada Espagueti integral amb salsa carbonara casolana (1, 2, 3)	Mongetes verdes saltejades amb pernil (14) Pilotes amb salsa de tomàtic casolana i arròs integral (1)
26	27	28	29	30
Suc de peix variat KM 0 amb pa (1, 10, 11, 12) Truita de patata i tomàtic laminat (2)	Purè de carabassa amb ceba i patata (2, 7) Pollastre arrebossat i amb xampinyons i mongetes (1, 2)	Lleties guisades amb sofrit cassola de verdures i arròs Peix (lluç/gall) al forn amb salsa verda casolana i mongetes verdes (1, 3, 10)	Ensalada de temporada variada i tonyina (10) Pastís de carn amb patata (2, 3)	Saltejat d'arròs amb verdures Ous durs amb salsa de tomàtic casolana amb patata bullida i fèsols (2)

Les amanides sempre trempades amb oli d'oliva verge extra, segons calendari pagès agroecològic podran variar: lletuga iceberg, tomàtic, pebre, pastanaga, betarravec, olives, blat d'indi...

*Amanida de lleties/ mongeta blanca / cigrons: Base de llegums i vinagreta (pebre vermell, pebre verd, ceba, tomàtic, oli d'oliva, vinagre). Dies alterns contindrà ou (2) , tonyina(10) , olives (14) i/o blat d'indi (14).

De postre servim fruita de temporada cinc dies per setmana.

Els cereals com el pa, arròs i pasta se alternaran entre blanc i integral.

Aigua natural per beure i pa integral de guarnició. Coccions amb oli d'oliva o de girasol alt oleic.

IDEES SOPAR OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			Wok de verdures amb pollastre i quinoa	Truita de patates i albergínia amb tomàtic
5	6	7	8	9
Lluç amb pisto	Broquetes de gall d'indi amb mongetes verdes saltejades	Amanida de lleties amb tonyina	Tortites de pollastre amb pebres i verdures (burritos)	Salmó al papillote amb patates i ensalada
12	13	14	15	16
FESTIU	Bistec de vedella amb patata i mongetes verdes	Truita de pernil i formatge amb amanida	Amanida d'arròs completa	Bacallà amb carbassons i cuscús
19	20	21	22	23
Ous durs amb fesols i arròs integral	Amanida de pasta amb formatge feta i pipes	Pollastre al curri amb cus-cus	Cigrons amb espinacs i ou	Calamar a la planxa amb patates i pastanaga
26	27	28	29	30
Lleties amb verdures	Brou amb pasta i pollastre esmicolat	Truita de patates i amanida	Saltat de verdures amb gambes i pasta	Llom a la planxa amb verdures a la planxa

1. Gluten · 2. Ous · 3. Llet · 4. Cacauets · 5. Soja · 6. Fruita de clofolla · 7. Api · 8. Mostassa · 9. Sèsam · 10. Peix · 11. Crustacis · 12. Mol·luscs · 13. Tramussos · 14. Sulfits