

MENÚ MENSUAL SETEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			10 Ensalada de temporada variada Spaghetti amb salsa de sofrit casolana i formatge (1, 7)	11 Crema de carbassó (amb ceba i patata) Broqueta de pollastre amb tomàtic d'acompanyament
14 Suc de peix (pescadilla, rap i gambes) amb pa (1,10,11, 12) Truita de patata amb tomàtic laminat i trempat (2)	15 Ensalada de temporada variada amb pipes (6) Macarrons a la bolonyesa (1)	16 Purè de porros, ceba i patata Peix arrebossat amb verdures camperes al forn (1, 2, 10)	17 Ensalada de lleties (*, 14) Cuixes de pollastre amb salsa de pastanaga i carbassó	18 Panadera de verdures variades Lluç al forn amb salsa verda i arròs integral (1, 10)
21 Laminat de tomàtic amb formatge tendre i olives (3) Fideuà mixta (carn, pèsols, peix i sèpia) (1, 10, 11, 12)	22 Cigrons guisats amb sofrit de verdures casolà, patata i col Peix (gall o lluç) as forn amb salsa de sofrit i pèsols (1, 10)	23 Bullit tricolor trempat (patata, pastanaga i mongeta verda) Hamburguesa de pollastre amb tomàtic laminat (1, 2)	24 Mongetes verdes saltejades amb all Pilotes amb salsa d'ametlla, amb arròs integral (1, 2, 3, 6)	25 Amanida de mongeta blanca (*, 14) Truita de verdures de temporada amb lletuga (2)
28 Ensalada de temporada variada amb pipes (6) Pastís de peix (lluç) al forn amb sofrit casolà (1, 2, 3, 10)	29 Purè de carbassó amb ceba i patata Pollastre arrebossat amb lletuga d'acompanyament (1, 2)	30 Ensalada de temporada variada amb ou (2) Espaguetis integrals en salsa de sofrit de verdures casolana i formatge rtl. (1, 3)		

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 SETEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			10 Truita de carbassó i patata amb amanida	11 Salmó a la planxa amb patata panadera
14 Pollastre al curry amb arròs integral i verdures	15 Truita de pernil i formatge amb tomàtic i pèsols	16 Amanida de quinoa amb tonyina i ou dur	17 Dorada al forn amb verduretes i patata	18 Llom a la planxa amb escalivada i pa
21 Ous passats per aigua pa i bastonets de pastanaga	22 Gall d'indi amb amanida de col i pastanaga	23 Sopa de peix amb trossets de peix, gambes i músculs	24 Amanida d'arròs	25 Aletes de pollastre amb patates i verdura forn
28 Amanida de llenties amb tonyina	29 Sirviola a la planxa amb carabasso	30 Hamburguesa de vedella amb pa i lletuga		

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