


OCTUBRE

2017

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
Tallarines al pesto (alfàbrega i pinyons)	Cigrons ECO amb patata (ceba, porro i sofregit de tomàquet)	Amanida grega (enciam, tomàquet, blat de moro, olives i formatge)	Crema de verdures amb crostons (mongeta tendra, porro, ceba, pastanaga i patata)	Bledes amb patata saltejades amb pernil dolç
Filet de bacallà a la romana amb enciam i blat de moro	Ous gratinats a la carbonara	Paella de peix i marisc (sèpia, musclos, cloïsses, caldo de peix, pebrot verd i vermell, tomàquet)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga	Pit de pollastre al forn amb samfaina (pit de pollastre, tomàquet, ceba, porro, pebrot vermell i vers, carbassó i albergínia)
Fruita	Fruita	Iogurt de cooperativa	Fruita	Fruita
Quiche de ceba amb pernil dolç Fruita	Verdura bullida amb patates Gall d'indi a la planxa Làctic	Truita de verdures amb amanida Fruita	Peix blanc arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	Quinoa amb verdures i fruita seca Peix blau al forn Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
Llenties ECO estofades (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, patates)	Arròs semi integral amb tomàquet	Amanida amb poma i panses	Festa	Festa
Truita de pernil amb enciam i olives	Llom de porc al forn amb verdures	Fideuà de marisc (cloïsses, calamar, gamba, sèpia, musclos)		
Fruita	Fruita	Iogurt sostenible		
Pasta integral amb tomàquet Peix blau a la planxa Fruita	Crema de verdures Truita francesa amb formatge Fruita	Carpaccio de llegums Peix blanc arrebossat amb amanida Fruita		
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
Dia de la proteïna vegetal				
Crema de carbassó amb pèsols	Mongetes blanques ECO estofades	Barreja d'enciams amb olives	Espaguetis a la carbonara (espaguetis, bacon, formatge, crema de llet)	Sopa de peix amb arròs
Cus Cus de verdures amb fruits secs	Truita de formatge amb enciam i tomàquet	Arròs semi integral ECO amb bolets saltats, rodó de vedella amb pèsols i pastanaga	Lluç fresc al forn amb verdures (tomàquet, ceba, porro, pastanaga, carbassó)	Escalopa de pollastre amb enciam i blat de moro
Fruita	Fruita	Iogurt de cooperativa	Fruita	Fruita
Arròs integral amb verdures i tomàquet Peix blanc a la planxa Fruita	Amanida verda Pollastre arrebossat Làctic	Peix blau al forn amb arròs Fruita	Truita de verdures de temporada amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	Llom a la planxa amb formatge i patates bullides Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
				Dia de la vitamina A
Pèsol amb patates	Menestra de verdures	Enciam i tomàquet	Macarrons ECO amb tomàquet i formatge	Crema de pastanaga
Truita de carbassó amb enciam i olives	Botifarra amb enciam i pastanaga	Arròs semi integral ECO amb estofat de gall d'indi	Peix fresc amb enciam i olives	Pollastre a les fines herbes al forn
Fruita	Fruita	Iogurt sostenible	Fruita	Fruita
Amanida variada Pollastre al forn amb patates Fruita	Sopa de pasta Peix blau al forn amb tomàquet amanit Làctic	Peix blanc a la planxa amb puré de patata i carbassa Fruita	Arròs integral amb pollastre Fruita	Verdura bullida amb patata Truita francesa amb formatge Fruita
DILLUNS 30	DIMARTS 31	<p>MES DE LA VITAMINA A</p> 		
Mongeta verda amb patata i pastanaga	Cigrons amb espinacs (cigrons, espinacs, tomàquet i patates)			
Salmó al forn amb salsa de tomàquet amb enciam i blat de moro	Ous amb tomàquet			
Fruita	Fruita			
Crema de carbassa Truita de xampinyons Fruita	Peix blau arrebossat amb verdures Fruita			
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
Berenars: entrepà, coca casolana, pa amb xocolata, iogurt amb galetes o fruita (de p3 a 2h). Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.				