



Sense ou

MENÚ OCTUBRE 23 ESCOLA CATALUNYA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Amanida de pasta: blat moro, tomàquet i tonyina Abadejo al forn amb carbassó i amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa amb porro i patata Pernilets de pollastre i xampinyons saltejats Fruita de temporada	Arròs a la milanesa Gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Llenties a la jardinera Lluç fines herbes amb enciam i blat de moro logurt natural	Mongeta tendra bullida amb patata Salsitxes al forn amb tomàquet Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Arròs saltejat amb pernil, pèsols i pastanaga Lluç amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives logurt natural	Bledes bullides amb patata Gall dindi amb salsa de verdures Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals a la napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Paella marinera Fruita de temporada	Crema de carbassó i porro Lluç al forn amb patates i enciam i pastanaga logurt natural	Mongetes seques estofades Salmó al forn amb verdures Fruita de temporada	Minestra de verdures amb lactonesa Estofat de gall dindi Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Llenties de l'àvia amb verdures Botifarra al forn amb patata Fruita de temporada	Arròs de muntanya Bacallà al forn amb fines herbes, enciam i tomàquet Fruita de temporada	Panatxé de verdures amb patata Llom de porc al forn amb xampinyons i amanida Fruita de temporada	Vichyssoise de porro i patata Pollastre al forn amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	Sopa de pistons Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga logurt natural
30	31			
Arròs integral a la napolitana Abadejo amb salsa verda i daus de carbassó Fruita de temporada	Coliflor i patata amb beixamel gratinada Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada			

* Tota la pasta usada en aquest menú és sense ou.

A cada àpat se serveix aigua i pa integral. S'usa oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir les hortalisses crues.

Les llegums són, per la seva composició nutricional, riques en hidrats de carboni i en proteïnes i, per tant, poden constituir un plat únic.

Tots els àpats s'elaboren amb productes frescos de proximitat i de temporada. Es va variant al màxim el consum de fruita i verdures així com també es van alternant les coccions, textures i colors dels aliments.

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

