



MENÚ OCTUBRE 23 ESCOLA CATALUNYA				
DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Amanida de pasta: blat moro, tomàquet i tonyina, olives Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa amb i patata Pernilets de pollastre i xampinyons saltejats Fruita de temporada	Arròs a la milanesa Bunyols de bacallà i enciam, tomàquet Fruita de temporada	Llenties a la jardinera Lluç fines herbes amb enciam i blat de moro logurt natural	Mongeta tendra bullida amb patata Salsitxes de pollastre al forn amb tomàquet Fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs tres deícies Seitons amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives logurt natural	Bledes bullides amb patata Gall dindi amb salsa de verdures Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espaguetis integrals a la Napolitana Escalopa de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Paella a la marinera Fruita de temporada	Crema de carbassó Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural	Mongetes seques estofades Salmó al forn amb verduretes Fruita de temporada	Minestra de verdures amb maionesa Estofat de gall dindi Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Llenties de l'àvia amb verduretes Botifarra al forn amb patates Fruita de temporada	Arròs de muntanya Truita a la francesa enciam i tomàquet Fruita de temporada	Panató de verdures amb patata Llom de porc al forn i xampinyons, 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 Romana amb enciam i pastanaga Natilles o flam
DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs integral a la Napolitana Abadejo amb salsa verda i daus de carbassó Fruita de temporada	Col.liflor i patata amb beixamel gratinada Gall dindi arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada			

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