

# MENÚ NO OU OCTUBRE 24 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	ARRÒS MELÓS DE PEIX LLUÇ AMB AMANIDA, ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL.LITZADA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
GRAELLADA DE HORTALISSES, CARBASSÓ, PEBROT, PASTANAGA I PATATES. ESPAGUETTIS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS MILANESA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES IOGURT MADUIXA	CIGRONS ESTOFATS LLUÇ ARREBOSSAT NO OU AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS OFEGATS AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALS DE TOMÀQUET I HORTALISSES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUA DE PEIX GALL DINDI AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
AMANIDA DE PASTA:BLAT DE MORO, TOMÀQUET I TONYINA LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA, PORRO I PATATES PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALTEJAT DE XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET NUGGETS DE BRÒQUIL I FORMATGE COGOMBRE, ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES A LA JARDINERA LLUÇ A LA BASCA IOGURT NATURAL	BLEDES AMB PATATA BOTIFARRA AMB AMANIDA ENCIAM, TOMÀQUET I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURETES LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA SALSITXES DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES GALL DINDI AL FORN AMB HORTALISSES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA I CIGRONS FALAFEL AMB SALS DE IOGURT FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT SALMÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
ESPAGUETTIS NAPOLITANA ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA I DAUS DE CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA GALL DINDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES IOGURT NATURAL	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATES LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	

## SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

**SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES  
PODEM SOPAR  
VERDURES CUITES  
HORTALISSES CRUES**

**SI DINEM VERDURES  
PODEM SOPAR FÈCULES**

**SI DINEM OUS  
PODEM SOPAR CARN O PEIX**

**SI DINEM CARNS  
PODEM SOPAR OUS O PEIX**

**SI DINEM PEIX  
PODEM SOPAR CARNS O OUS**

**SI DINEM FRUITA  
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA**

**SI DINEM LÀCTICS  
PODEM SOPAR FRUITA**

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva.

Els àpats són de consum diari

Temperatura conservació plat calent: 63°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. PEIX SEGONS MERCAT MENÚ ELABORAT SEGONS

DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

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

