



MENÚ OCTUBRE 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Mongeta tendra i patata	Macarrons amb tomàquet i formatge	Puré de carbassa i pastanaga	Cigronets estofats amb verdures	Arròs tres delícies
Hamburguesa de vedella amb amanida	Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga	Pollastre al Orly amb patates fregides	Truita a la francesa amb tomàquet logurt	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
8	9	10	11	12
Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot	Minestra de verdures	Espaguets amb beixamel	Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra	FESTIU
Croquetes de bacallà amb tomàquet i pastanaga logurt	Pollastre amb prunes i pinyons	Truita de carbassó amb enciam i olives	Estofat de vedella	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
15	16	17	18	19
Puré de verdures	Arròs amb tomàquet	Pèsols i patata	Fideua	Bròquil amb patata
Llibrets de llom amb enciam, ceba i tomàquet	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Pernilets de pollastre	Lluç amb carbassó arrebossats	Mandonguilles a la jardinera
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt
22	23	24	25	26
Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Arròs amb pastanaga i ceba	Llenties amb verdures	Crema de carbassa	Sopa de pasta
Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons	Llom a l'ametlla	Calamars a la romana amb tomàquet i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet xerri
Fruita	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
29	30	31		
Crema de verdures	Fideus a la cassola	Mongeta tendra, patata i pastanaga		
Canelons de carn	Lluç al forn amb enciam i tomàquet	Escalopa de pollastre arrebossada amb xips		
Fruita	Fruita	Fruita		

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

