

MENÚ D'OCTUBRE

Km0 = @ ; Ecologic = #

		Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2	
Dinar				Llenties estofades amb pastanaga # Ous ferrats amb amanida d'enciam i blat dolç@# (Paintegral) Fruita.	· Arròs blanc amb salsa de tomàquet · Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i olives. Fruita	
Suggeriment de sopar				· Sopa de brou amb pasta. Llom a la planxa amb pastanaga ratllada. Fruita.	· Pizza de albergínia, carbassó, tomàquet, ceba, pernil dolç i formatge ratllat. · Macedònia de fruites de temporada	
		Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Dinar		· Espaguetti amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Bistec de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet i pastanaga · Fruita.	· Crema de porro amb torradetes de pa. · Truita de formatge amb amanida d'enciam i olives · Fruita.	Paella d'arròs amb vegetals · -Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam i panses@# · Fruita.	Patata amb bledes @# Pollastre al forn amb tomàquet i ceba. Fruita.	Llenties guisades amb carbassó i pastanaga Croquetes de peix amb amanida de tomàquet. logurt
Suggeriment de sopar		· Bròquil saltat amb julivert · Rap arrebossat amb amanida · Fruita.	· Puré de patata gratinat · Salsitxes de porc amb amanida d'enciam i pastanaga. · Fruita.	· Sopa de peix · Hamburguesa vegetal amb amanida d'escarola. · Fruita.	· Arròs saltat amb xampinyons. Truita francesa amb amanida. Fruita.	· Bikinis de formatge i pernil dolç. Macedònia de fruites de temporada.
		Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Dinar			· Cigrons saltats amb becon · Ous ferrats @# amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita.	· Patata bullida amb pèsols i mongeta tendra. Filet de bacallà arrebossat amb amanida d'enciam i olives @# · Fruita	· Amanida verda amb formatge@#. · Estofat de vedella amb patata i pastanaga (Pa integral) · logurt.	Arròs blanc amb salsa de tomàquet. Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pipes. Fruita.
Suggeriment de sopar			· Sopa de brou amb pasta. · Pilota de porc i vedella bullida. · Fruita.	· Pasta al pesto · Truita francesa amb amanida d'enciam · Fruita.	· Patata bullida amb bledes. · Bastonets de lluç fregits amb amanida de tomàquet. · Mató amb sucre integral.	· Pa amb tomàquet i truita. Bol de iogurt i fruita.
		Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Dinar		· Paella de peix · Croquetes de carn d'olla amb amanida d'enciam i pastanaga. · Fruita.	· Crema de verdures amb torradetes de pa · Llom a la planxa amb patates xip · Fruita.	DIADA DEL DINAR ESCOLLIT	· Mongetes blanques saltades amb julivert · Lluç arrebossat amb amanida d'enciam@# · Fruita.	Patata bullida amb bròquil@# Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives. logurt
Suggeriment de sopar		Espinacs amb panses i pinyons. Lluç al forn amb patata. Fruita	· Arròs bullit amb pèsols. Rap a la planxa · Fruita.		Crema de verdures Truita francesa amb tomàquet amanit Fruita	· Amanida verda amb fruita seca. · Pizza de tomàquet, ceba, tonyina i formatge. · Fruita.
		Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Dinar		· Cigrons amb espinacs. · Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga. · Fruita.	Patata bullida i mongeta tendra. Nugetts d'au amb amanida d'enciam i olives. Fruita.	· Fideos a la cassola amb costella de porc · Filet de bacallà amb amanida d'enciam i blat dolç@# · Fruita	· Arròs tres delícies (amb pernil, pèsols i pastanaga. · Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet i lives. Fruita.	· Crema de carbassa . Magre de porc al forn amb bolets . Coca de la castanyada.
Suggeriment de sopar		· Sopa de brou amb pasta. · Crespells de bacallà amb amanida d'enciam. · Fruita.	· Crema de porro. Rogerets amb tomàquet amanit. Fruita.	· Puré de patata i llenties. Ou dur amb salsa de tomàquet Fruita.	· Patata bullida amb bròquil · Lluç al forn amb tomàquet i ceba. · Fruita.	Amanida verda amb fruits secs . Truita de patata amb pa i tomàquet. Fruita.