

MENÚ D'OCTUBRE (sense porc)

Km0 = @ ; Ecologic = #

	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
Dinar			Lenties 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.
	Dilluns 5	Dimarts 6	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.	Patata amb bledes @# Pollastre al forn amb tomàquet i ceba. Fruita.	Lenties guisades amb carbassó i pastanaga Croquetes de peix amb amanida de tomàquet. logurt
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dijous 15	Divendres 16
Dinar		· Cigrons saltats amb julivert · 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.	Arròs blanc amb salsa de tomàquet. Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pipes. Fruita.
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dijous 22	Divendres 23
Dinar	· Paella de peix · Croquetes de peix amb amanida d'enciam i pastanaga. · Fruita.	· Crema de verdures amb torradetes de pa · Xai 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
	Dilluns 26	Dimarts 27	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.	· Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat. · 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 laves. Fruita.