



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30/09	01/10	02/10	03/10	04/10
	Arròs amb sofregit de tomàquet  Truita de moniato i ceba amb amanida d'enciam i remolatxa  Fruita del temps	Llenties estofades amb mill i verdures de temporada  Hamburguesa de kale i quinoa amb amanida d'enciam i pastanaga  Fruita del temps	Crema de carbassó  Contracuixa de pollastre al forn amb ceba, patata i tomàquet  Fruita del temps	Espirals a la carbonara de bolets  Peix a l'andalussa amb pastanaga ratllada i cogombre  Iogurt natural
07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Sopa de pollastre amb fideus  Gall d'indi estofat amb ceba i poma  Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  Cigrons saltejats amb sofregit de tomàquet  Fruita del temps	Macarrons amb salsa de porro i carbassó  Ous durs amb salsa de tomàquet al forn  Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures de temporada  Arròs 3 delícies vegetal amb amanida d'enciam i cogombre  Fruita del temps	Cuscús amb saltejat de verdures  Peix al forn amb amanida d'enciam i tomàquet  Iogurt natural
14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Llenties estofades amb verdures de temporada  Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i olives  Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  Salsitxes de pollastre al forn amb daus de moniato  Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada  Croquetes de bolets amb pastanaga ratllada i cogombre  Fruita del temps	Espirals amb pesto  Estofat de vedella a la jardineria  Fruita del temps	Arròs amb ceba i carbassa  Peix al forn amb samfaina  Iogurt natural
21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Arròs amb saltejat de verdures  Falafel amb salsa i amanida d'enciam i pastanaga  Fruita del temps	Pèsols saltejats amb ceba  Truita de patata amb amanida d'enciam i olives  Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  Pollastre al forn a la llimona amb amanida d'enciam i remolatxa  Fruita del temps	Crema de coliflor  Macarrons amb bolonyesa vegetal  Fruita del temps	Cuscús amb verdures de temporada  Peix arrebossat amb amanida d'enciam i nap ratllat  Iogurt natural
28/10	29/10	30/10	31/10	
Trinxat de col i patata  Truita jardineria amb amanida d'enciam i cogombre  Fruita del temps	Brou casolà amb pasta  Pilota, cigrons i verdures  Fruita del temps	Crema de pastanaga  Llenties estofades amb arròs i verdures de temporada  Fruita del temps	Llaçets amb salsa de carbassa  Lluç al forn amb ceba i pastanaga  Fruita del temps	

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

LA VERDURA, LA FRUITA I EL IOGURT que serveixen son de temporada i de proximitat;