

## Octubre 2016 menú: basal



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Ensaladilla Russa Cueta de rap al forn amb escalivada Pa i fruita natural	Espaguetis a la Napolitana Magre de porc al forn amb enciam i olives verdes Pa i fruita natural	Cigrons estofats Gall d indi al forn amb enciam i tomàquet Pa i fruita natural	Paella mixta Ous durs farcits de tonyina i enciam amb pastanaga Pa i préssec en almívar	Crema de carbassa Hamburguesa de vedella i patates fregides Pa i fruita natural
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs 3 delícies Panga al forn amb salsa de tomàquet Pa i fruita natural	Bledes amb patata Cuixa de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i pastanaga Pa i fruita natural	<b>No hi ha escola</b>	Amanida de lleties Croquetes casolanes amb patates xips Pa i fruita natural	Sopa de pescadors (amb pasta i peix) Truita de pebrot, ceba i patata amb enciam i olives verdes Pa i natilles
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Puré de patates gratinat Estofat de vedella a la jardinera Pa i fruita natural	Mongetes blanques estofades Botifarra de porc al forn amb enciam i pastanaga Pa i fruita natural	Macarrons amb xampinyons i formatge ratllat Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet Pa i fruita natural	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb salsa verda i tomàquet amb olives negres Pa i fruita natural	Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Pa i iogurt de la fageda
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Mongeta tendra i patata Filets de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet Pa i iogurt natural	Sopa d'arròs Fricandó de vedella amb xampinyons i patates Pa i fruita natural	Crema de xampinyons Pollastre al forn amb tomàquet i olives negres Pa i fruita natural	Espirals amb tonyina i formatge Llom de porc amb salsa de tomàquet i enciam amb olives Pa i fruita natural	Pèsols saltats amb pernil i ceba Truita de patates amb enciam i pastanaga Pa i barreja de fruites naturals
Dilluns 31	<b>Prevenció de l'obesitat</b>			
<p>Una alimentació equilibrada durant la infància ajuda a prevenir el sobrepès, l'obesitat i les malalties associades com la diabetis, la hipercolesterolèmia, la hipertensió arterial i l'artrosi.</p> <p>L'hora del pati és un dels cinc moments al dia per evitar l'obesitat infantil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Convé menjar alguna cosa a mig matí encara que s'hagi esmorzat a casa</b> (entrepà, fruita fresca...). Cal <b>evitar el consum de pastes i de begudes ensucrades</b>. L'aigua és la millor beguda.</li> <li>• <b>El joc actiu és fonamental</b> per prevenir l'obesitat i l'hora del pati és una oportunitat idònia per ser actius.</li> </ul>				



## Per sopar recomanem...

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Arròs amb xampinyons Truita de formatge Fruita natural	Crema de porros Lluç amb cebeta Fruita natural	Sopa casolana Salmó a la papillota amb espàrrecs verds Fruita natural	Minestra de verdures Escalopa de vedella Fruita natural	Coca d'escalivada amb tonyina Amanida de tomàquet, formatge, nous i panses logurt natural
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Crema de verdures de l'horta Vedella amb salseta Fruita natural	Arròs 3 delícies Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita natural	<b>No hi ha escola</b>	Coliflor gratinada Llenguado a la planxa Fruita natural	Cuscús amb verdures i daus de pollastre logurt natural amb fruita trossejada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Pèsols saltats amb ceba i pernil Llibrets de pollastre amb formatge Fruita natural	Crema de pastanaga amb rostes de pa Dorada al forn Fruita natural	Sopa minestrone Fajites amb verdures i tires de vedella Fruita natural	Espinacs amb gambetes saltades Truita de pebrots Fruita natural	Sopa de pistons i verdures Calamars a la romana Macedònia de fruita
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Saltat de verdures amb llacets Croquetes de ceps Fruita natural	Sopa d'arròs Fricandó de vedella amb xampinyons i patates Pa i pera	Amanida al gust dels infants Pa amb tomàquet i truita de patates Fruita natural	Sopa de pistons amb cigrons Gall dindi amb samfaina Fruita natural	Crema de carabassa i moniato Lluç al forn amb salsa Fruita natural
Dilluns 31				
<b>Nit de castanyes i moniatos</b>				