

# MENÚ OCTUBRE 2017

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

## INSTITUT XXV OLIMPIADA

	Del 2 al 6 d'octubre	Del 9 al 13 d'octubre	Del 16 al 20 d'octubre	Del 23 al 28 d'octubre	Del 30 al 31 d'octubre
<b>DILLUNS</b>	LLENTIES AMB VERDURES SALSITXES DE PORC amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	ESPIRALS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	SOPA DE BROU D'AU AMB FIDEUS POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	CUSCÚS AMB VERDURES BUNYOLS DE BACALLÀ amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps
<b>DIMARTS</b>	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES LENGUADINA AL FORN amb puré de patata casolà Pa i fruita del temps	MONGETA VERDA AMB PATATA MANDONGUILLES A LA JARDINERA Pa i fruita del temps	CREMA DE PASTANAGA LLOM AMB Salsa DE POMA Pa i fruita del temps	PÈSOLS AMB PATATES HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	XIPS DE MONIATO CREMA DE CARBASSA BOTIFARRA A LA PLANXA amb mongetes seques saltades Pa i castanyes
<b>DIMECRES</b>	TRINXAT DE COL I PATATES POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps	ARRÒS DE MUNTANYA LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps	CIGRONS AMB ESPINACS OUS A LA CATALANA AMB VERDURES amb pastanaga i cogombre Pa i fruita del temps	ESPAGUETIS AL PESTO BACALLÀ AMB TOMÀQUET amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps	
<b>DIJOUS</b>	ARRÒS AMB VERDURES CRESTES DE TONYINA amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	<b>FESTIU</b>	ARRÒS AMB TOMÀQUET GALL D'INDI AMB Salsa DE XIRIVIA I PASTANAGA amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURES Pa i fruita del temps	
<b>DIVENDRES</b>	VERDURA TRICOLOR TRUITA DE PATATES amb enciam i tomàquet Pa i iogurt	CREMA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT amb enciam i tomàquet Pa i iogurt	CREMA DE CARBASSÓ LLUÇ AL FORN amb enciam i blat de moro Pa i iogurt	ARRÒS A LA MILANESA TRUITA DE PERNIL amb enciam i olives Pa i iogurt	

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: les lleties, cigrons, mongetes seques, la pasta i l'arròs.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Les carns que oferim són de granges de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

\*\*\*\*\*Menú especial per la CASTANYADA