

Octubre

1 D'OCTUBRE

DEL 4 AL 8
D'OCTUBRE

DE L'11 AL 15
D'OCTUBRE

DEL 18 AL 22
D'OCTUBRE

DEL 25 AL 29
D'OCTUBRE

DILLUNS

CREMA DE COLIFLOR I
PORRO

MANDONGUILLES AMB
TOMÀQUET

logurt

ARRÒS TRES DELÍCIOS

(pèsols, pastanaga, blat de
moro i pernil dolç)

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb patates fregides

logurt

MACARRONS AMB
TOMÀQUET

CALAMARS A LA
ROMANA
amb enciam i pastanaga

logurt

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i pastanaga

logurt

DIMARTS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I
CARBASSÓ

amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES I
PERNIL

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

SOPA DE PASTA

LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ

amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

DIMECRES

LLACETS MARCIANA
(amb espinacs i formatge)

GALL D'INDI GUISAT AL
ROMANÍ
amb enciam i olives

Fruita del temps

MACARRONS AMB
TOMÀQUET (formatge
ratllat opcional)

LLUÇ AL FORN
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

POLLASTRE ESTOFAT
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
A L'ALLET

GALL D'INDI AL FORN
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIJOUS

MONGETA BLANCA
ESTOFADA AMB
VERDURES (tomàquet,
porro, pastanaga)
LLENGUADINA
ARREBOSSADA CASOLÀ
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL (mill, all, ceba,
tomàquet, pastanaga,
pebrot verd i vermell)
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

PAELLA
(amb magre de porc i
salsitxa)

Fruita del temps

ARRÒS MILANESA
(ceba, tomàquet i pèsols)

TRUITA FRANCESA
amb carbassó a la planxa

Fruita del temps

DIVENDRES

ARRÒS AMB
VERDURES

GALL D'INDI ESTOFAT
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN
amb tomàquet forn

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

VEDELLA ESTOFADA
AMB PATATA I
PASTANAGA

Fruita del temps

AMANIDA DE PATATA
(patata, pebrot verd, ou dur,
tonyina, ceba i tomàquet)

BACALLÀ A L'ALLET
amb amb xampinyons

Fruita del temps

La Castanyada
CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA AMB
SEQUES

MONIATOS AL FORN

Fem servir fruites i verdures de temporada i proximitat.
Les carns que oferim són de granges de proximitat.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Mihi pizzes de moniato i formatge.

ARRÒS saltat amb carxofes i trossets de truita a la francesa.

Lluç al forn amb xips de moniato i col saltada.

Roll d'espinacs amb formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb fideus integrals

Truita de carxofes amb guarnició de tempeh de cigrons

Crema de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de formatge emmental

Gall d'indi al forn amb poma i coliflor rostides.

Crema de carbassa i porro amb crostons de pa.

Creps de pernil i formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de lleïles, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata