

Octubre

DEL 3 AL 7
D'OCTUBREDEL 10 AL 14
D'OCTUBREDEL 17 AL 21
D'OCTUBREDEL 24 AL 28
D'OCTUBRE

31 D'OCTUBRE

DILLUNS

LLACETS a la
NAPOLITANATRUITA DE
CARBASSÓ
amb amanida
logurtARRÓS AMB
XAMPINYONS
(carbassó, xampinyons,
pebrot verd i vermell)
LLUÇ AL FORN
amb amanida

logurt

ESPIRALS AMB
SOFREGIT DE
VERDURES (tomàquet,
carbassó, pebrot verd i ceba)TRUITA DE PERNIL
amb amanida
logurtLLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES (all, ceba,
tomàquet, pastanaga, pebrot
verd i vermell)HAMBURGUESA DE
VEGETAL
amb tomàquet amanida
logurt

FESTIU LLIURE ELECCIÓ

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA

HAMBURGUESA DE
VEDELLA
amb amanida

Fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATAPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb amanida
Fruita del tempsCREMA DE VERDURES
(coliflor, ceba, nap i
patata)MANDONGUILLES
amb pèsols

Fruita del temps

SOPA AMB PASTA

POLLASTRE AL FORN
amb amanida

Fruita del temps

DIMECRES

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES I
MILL(pebrot verd i vermell,
pastanaga, ceba i
tomàquet)FRICANDÓ DE
POLLASTRE
amb xampinyons
Fruita del temps

FESTIU

MONGETA BLANCA
AMB VERDURES
(carbassa, ceba i xirivia,
patata)GALL D'INDI AL FORN
amb amanida
Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA

LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb pastanaga i carbassó
al forn

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÓS A LA
MILANESA
(ceba, tomàquet i
pèsols)LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb patata i pastanaga
Fruita del tempsMACARRONS AMB
TOMÀQUETTRUITA DE PATATA
amb patata
Fruita del tempsARRÓS AMB
TOMÀQUETBACALLÀ AL FORN
amb patata caliu

Fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE

Fruita del temps

DIVENDRES

BROCOLI AMB PATATA

GALL D'INDI AL FORN
AMB CEBÀ I POMA

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

CIGRONS A LA
CATALANA

Fruita del temps

BROCOLI AMB PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
Amb amanida
Fruita del temps

LA CASTANYADA

MONGETA BLANCA
SALTADABOTIFARRA
amb patata i carbassa al
forn
PA DE PESSIC

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.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

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*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruïta

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de brocoli i pastanaga.

Truita de carxofes amb patates al forn amb romaní.

Moniato gratinat amb lletilles i verdures.

Remenat de bolets amb amanida d'escarola i magrana.

Crema de carbassa i ceba amb daus de formatge emmental.

Filet de lluç al forn amb xips de carxofa i patata caliu.

Arròs saltat amb daus pollastre, pastanaga i col.

Coliflor al forn amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Espirals amb col, ceba, pastanaga, oli de sèsam i herbes aromàtiques amb salmó a la planxa.