

Menú octubre 2021



				Divendres 01 Amanida d'espirlals amb enciam, pastanaga, tomàquet i blat de moro Cigrons estofats Mandarines
Dilluns 04 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de carbassó amb pastanaga i olives Pera	Dimarts 05 Crema de porros i rostes Macarrons amb bolonyesa de lleties i amanida d'enciam, pastanaga i formatge Poma	Dimecres 06 Brou de verdures i pasta Pernilet de pollastre al forn amb tomàquet provençal Mandarines	Dijous 07 Mongeta seca estofada Lluç amb ceba i lloret al forn i amb amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Divendres 08 Verdura amb patata Estofat de vedella Plàtan
Dilluns 11 Espaguetis a la napolitana Remenat d'ou i patata amb enciam i pastanaga Pera	Dimarts 12 Festiu	Dimecres 13 Minestra de verdures Fideuà de peix Poma	Dijous 14 Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro. Lleties estofades logurt de fruites	Divendres 15 Crema de carbassó Peix fresc amb patata al caliu Mandarines
Dilluns 18 Lleties estofades amb arròs Croquetes de peix amb enciam, pastanaga i olives Poma	Dimarts 19 Crema de carbassa Remenat d'ou i patata amb enciam i tomàquet amanit Pera	Dimecres 20 Arròs a la cassola Pollastre al forn amb salsa de taronja i amb enciam i pastanaga Mandarines	Dijous 21 Verdura amb patata Hamburguesa al forn amb saltat de mongetes seques logurt natural	Divendres 22 Escudella Bacallà amb samfaina Plàtan
Dilluns 25 Arròs amb saltat d'all i xampinyons Truita de carbassó amb pastanaga i olives Pera	Dimarts 26 Crema de verdures Mandonguilles amb salsa de remolatxa Poma	Dimecres 27 Lleties amb patata Peix fresc amb enciam i tomàquet amanit Mandarines	Dijous 28 Brou de verdures Estofat de gall d'indi amb remolatxa ratllada, enciam i pastanaga logurt natural	Divendres 29 Verdura amb patata Cigrons estofats amb arròs Kiwi

PA: ELABORAT DE MANERA ARTESANAL I, UN COP A LA SETMANA, S'OFERIRÀ EL PA INTEGRAL DE CIVADA, ESPELTA, ORDÍ O SÈGOL AMB LLAVORS.
 L'ARRÒS I LA PASTA SÓN PRODUCTES INTEGRALS, DE PROXIMITAT I DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA. LA FRUITA I LA VERDURA SÓN PRODUCTES DE PROXIMITAT
 BERENARS: ENTREPANNS VARIATS. UN COP PER SETMANA, FRUITA AMB PA.

[Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)