

# Menú octubre 2021 P3-P4-P5



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

PA: ELABORAT DE MANERA ARTESANAL I, UN COP A LA SETMANA, S'OFERIRÀ EL PA INTEGRAL DE CIVADA, ESPELTA, ORDI 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  
ELS IOGURTS SÓN DE LA FAGEDA SENSE SUCRE  
[Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)