

# MENÚ OCTUBRE 2022 MITJANS I GRANS

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
<p>Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Truita de carbassó amb enciam (2) Síndria <b>Berenar:</b> Entrepà de formatge (1)(3)</p>	<p>Verdura amb patata</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de lleties i amanida d'enciam, pastanaga i olives (1) Poma <b>Berenar:</b> Entrepà de gall d'indi(1)(7)</p>	<p>Brou d'au amb pasta (1)(7)</p> <p>Estofat de vedella (7)</p> <p>Meló <b>Berenar:</b> Pa amb plàtan (1)</p>	<p>Mongeta seca estofada</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de poma (7)</p> <p>logurt (3) <b>Berenar:</b> Entrepà de llonganissa (1)(3)(8)</p>	<p>Crema de porros</p> <p>Bacallà arrebossat amb enciam i remolatxa ratllada (1)(5)</p> <p>Pera <b>Berenar:</b> Pa amb xocolata(1)(3)(4)</p>
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<p>Espaguetis a la carbonara (1)(3)(8)</p> <p>Estofat de lleties amb xoriç (8)</p> <p>Meló <b>Berenar:</b> Entrepà de gall d'indi(1)(7)</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Truita a la francesa amb salsa de tomàquet (2)</p> <p>Poma <b>Berenar:</b> Entrepà de pernil cuit(1)(8)</p>	<p>FESTIU</p>	<p>Arròs a la cassola (7)</p> <p>Lluç al forn amb herbes provençals i amb tomàquet amanit (5)</p> <p>logurt (3) <b>Berenar:</b> Pa amb plàtan (1)</p>	<p>Brou d'au amb pasta (1)(7)</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb enciam i olives (7)</p> <p>Síndria <b>Berenar:</b> Entrepà de formatge(1)(3)</p>
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
<p>Arròs amb saltat d'allis i xampinyons</p> <p>Truita de patates amb tomàquet amanit (2)</p> <p>Poma <b>Berenar:</b> Entrepà de gall d'indi(1)(7)</p>	<p>Sopa de cigrons amb fideus (1)</p> <p>Anelles de calamar a l'andalus amb col llombarda i remolatxa (1)(6)</p> <p>Kiwi <b>Berenar:</b> Entrepà de formatge(1)(3)</p>	<p>Macarrons amb sofregit de tomàquet (1)</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i pastanaga (5)</p> <p>Pera <b>Berenar:</b> Pa amb plàtan (1)</p>	<p>Crema de carabassa</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(10)(11)</p> <p>logurt (3) <b>Berenar:</b> Entrepà de llonganissa (1)(3)(8)</p>	<p>Pèsols amb patata</p> <p>Fideuà de peix (1) (5)</p> <p>Plàtan <b>Berenar:</b> Pa amb xocolata(1)(3)(4)</p>
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
<p>Espaguetis a la napolitana (1)</p> <p>Remenat d'ou i patata amb pastanaga i olives (2)</p> <p>Mandarines <b>Berenar:</b> Entrepà de pernil cuit(1)(8)</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de taronja (7)</p> <p>Síndria <b>Berenar:</b> Entrepà de formatge(1)(3)</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam amanit (1)(5)</p> <p>Poma <b>Berenar:</b> Pa amb plàtan (1)</p>	<p>Verdura amb patata</p> <p>Mandonguilles amb salsa de remolatxa (8)</p> <p>logurt (3) <b>Berenar:</b> Entrepà de gall d'indi(1)(7)</p>	<p>Brou d'au amb pasta (1)(7)</p> <p>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga i olives</p> <p>Meló <b>Berenar:</b> Entrepà de formatge(1)(3)</p>
Dilluns 31				
<p>FESTIU</p>				

PA: ELABORAT DE MANERA ARTESANAL I, UN COP A LA SETMANA, S'OFERIRÀ EL PA INTEGRAL. 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](#)



## ADAPTACIONS DELS MENÚS

<ul style="list-style-type: none"><li>•Pa sense gluten</li><li>•Pasta sense gluten</li><li>•Arrebossats sense glúten</li></ul> <p>Sense gluten </p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Trita substituïda per carn, pollastre o peix segons el menú</li></ul> <p>Sense ou </p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Iogurt substituït per fruita</li><li>•Salses sense llet</li></ul> <p>Sense llet </p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Plat sense fruits secs</li></ul> <p>Sense fruits secs </p>
<ul style="list-style-type: none"><li>•Peix substituït per carn, pollastre o ou segons el menú</li></ul> <p>Sense peix </p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Plat sense marisc</li></ul> <p>Sense marisc </p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Carn substituïda per ou, peix o proteïna vegetal segons el menú</li></ul> <p>Sense carn </p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Porc substituït per ou o peix segons el menú</li></ul> <p>Sense porc </p>
<ul style="list-style-type: none"><li>•Carn, pollastre, peix i ou substituïda per proteïna vegetal</li><li>•Sense llet</li><li>•Sense ou</li></ul> <p>Vegans </p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Plat sense sulfits</li></ul> <p>Sense Sulfits </p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Plat sense soja</li></ul> <p>Sense soja </p>	