

# MENÚ OCTUBRE 2022 13-14-15

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

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>• Truita 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>	

ESCOLA  
REINA ELISENDA  
virolai