

# MENÚ OCTUBRE 2022

| Dilluns 03   | Dimarts 04   | Dimecres 05   | Dijous 06  | Divendres 07  |
|--|--|---|--|---|
| Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives<br>Truita de carbassó amb enciam (2)<br>Síndria | Verdura amb patata<br>Macarrons a la bolonyesa de lleties i amanida d'enciam, pastanaga i olives (1)<br>Poma | Brou d'au amb pasta (1)(7)<br>Estofat de vedella (7)<br>Meló                              | Mongeta seca estofada<br>Pollastre al forn amb salsa de poma (7)<br>logurt (3)                         | Crema de porros<br>Bacallà arrebossat amb enciam i remolatxa ratllada (1)(5)<br>Pera            |
| Dilluns 10   | Dimarts 11   | Dimecres 12   | Dijous 13  | Divendres 14  |
| Espaguetis a la carbonara (1)(3)(8)<br>Estofat de lleties amb xoriç (8)<br>Meló                                | Crema de carbassó<br>Remenat d'ou i patata amb col llombarda i tomàquet amanit (2)<br>Poma                   | Festiu Verge del Pilar  | Arròs a la cassola (7)<br>Peix fresc de la costa amb tomàquet amanit (1)(5)<br>logurt de fruites (3)   | Brou d'au amb pasta (1)(7)<br>Filet de pollastre a la planxa amb enciam i olives (7)<br>Síndria |
| Dilluns 17   | Dimarts 18   | Dimecres 19   | Dijous 20  | Divendres 21  |
| Arròs amb saltat d'alls i xampinyons<br>Truita de patates amb tomàquet amanit (2)<br>Poma                      | Estofat de cigrons<br>Anelles de calamar a l'andalusa amb col llombarda i remolatxa (1)(6)<br>Kiwi           | Macarrons amb sofregit de tomàquet (1)<br>Lluç al forn amb enciam i pastanaga (5)<br>Pera | Crema de carabassa<br>Croquetes de pollastre amb enciam (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(10)(11)<br>logurt (3) | Pèsols amb patata<br>Fideuà de peix (1) (5)<br>Plàtan   |
| Dilluns 24   | Dimarts 25   | Dimecres 26   | Dijous 27  | Divendres 28  |
| Espaguetis a la napolitana (1)<br>Remenat d'ou i patata amb pastanaga i olives (2)<br>Mandarines               | Crema de verdures<br>Pollastre al forn amb salsa de taronja (7)<br>Síndria                                   | Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Peix fresc de la costa amb enciam amanit (1)(5)<br>Poma | Verdura amb patata<br>Mandonguilles amb salsa de remolatxa (8)<br>logurt (3)                           | Brou d'au amb pasta (1)(7)<br>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga i olives<br>Meló       |
| Dilluns 31   |  |   |  |   |
| Festa de Lliure elecció  | Tots Sants   |   |  |   |


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  
BERENARS: ENTREPANS VARIATS, EMBOTITS SENSE LACTOSA. UN COP PER SETMANA, FRUITA AMB PA  
[.Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)



## ADAPTACIONS DELS MENÚS


- Pa sense gluten
- Pasta sense gluten
- Arrebossats sense glúten

Sense gluten




- Truita substituïda per carn, pollastre o peix segons el menú

Sense ou




- logurt substituït per fruita
- Salses sense llet

Sense llet




- Plat sense fruits secs

Sense fruits secs



- Peix substituït per carn, pollastre o ou segons el menú

Sense peix




- Plat sense marisc

Sense marisc




- Carn substituïda per ou, peix o proteïna vegetal segons el menú

Sense carn




- Porc substituït per ou o peix segons el menú

Sense porc




- Carn, pollastre, peix i ou substituïda per proteïna vegetal
- Sense llet
- Sense ou

Vegans



- Plat sense sulfits

Sense Sulfits



- Plat sense soja

Sense soja



escola  
virolai