

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb beixamel al forn Perca amb verduretes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps <i>Kcal: 694,60 HC: 78,46 Gr: 23,23 Pr: 40,56</i>	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella pastanaga baby i pèsols Fruita del temps <i>Kcal: 592,04 HC: 54,76 Gr: 21,87 Pr: 32,80</i>	Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses Pollastre forn amb cebetes platillo caramel·litzades Patates dau Fruita del temps <i>Kcal: 588,35 HC: 61,33 Gr: 22,21 Pr: 35,97</i>	Fideuà de peix Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <i>Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58</i>	Coliflor amb patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives logurt <i>Kcal: 535,63 HC: 49,93 Gr: 21,16 Pr: 36,38</i>
Arròs Ecològic amb tomàquet Mandonguilles vedella amb salseta Fruita del temps <i>Kcal: 769,79 HC: 121,08 Gr: 21,46 Pr: 21,92</i>	Patates amb romesco i virutes de serrà Caço al forn amb llit de ceba ofegada Fruita del temps <i>Kcal: 643,37 HC: 91,29 Gr: 15,65 Pr: 34,39</i>	Cigrons estofats amb verdures i patata Trita de formatge Enciam i cogombre logurt <i>Kcal: 657,98 HC: 63,29 Gr: 28,84 Pr: 36,33</i>	Wok d'espirlals amb sofregit de ceba i salsa de soia Lluç forn a la Marinera Amanida d'enciam i olives Fruita del temps <i>Kcal: 647,14 HC: 78,27 Gr: 18,01 Pr: 42,23</i>	FESTIU
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps <i>Kcal: 607,37 HC: 61,95 Gr: 22,77 Pr: 37,55</i>	Patates estofades amb verdures Pinxos de pollastre forn Rodanxa d'albergínia Fruita del temps <i>Kcal: 569,85 HC: 68,27 Gr: 18,41 Pr: 32,72</i>	Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps <i>Kcal: 702,57 HC: 76,34 Gr: 26,64 Pr: 39,39</i>	Crema de carbassó amb encenalls de pernil serrà Hamburguesa vedella plx Xips logurt <i>Kcal: 749,49 HC: 57,45 Gr: 42,45 Pr: 34,41</i>	Espaguetti napolitana Bunyols bacallà/Calamars romana Amanida d'enciam Fruita del temps <i>Kcal: 738,09 HC: 93,37 Gr: 25,95 Pr: 31,66</i>
Amanida de mezclum, poma, surimi i rostes de pa forn /CV Canelons de carn/verdura logurt <i>Kcal: 631,90 HC: 67,49 Gr: 27,88 Pr: 27,74</i>	Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç a la Meunière Fruita del temps <i>Kcal: 671,40 HC: 85,52 Gr: 22,04 Pr: 31,47</i>	Trinxat de col i patata amb bacó Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps <i>Kcal: 547,63 HC: 51,61 Gr: 23,23 Pr: 33,03</i>	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps <i>Kcal: 536,97 HC: 62,25 Gr: 17,94 Pr: 31,82</i>	Sopa de peix amb rap i pistons Magra amb tomàquet Amanida d'enciam Fruita del temps <i>Kcal: 519,44 HC: 51,64 Gr: 21,43 Pr: 30,19</i>
Arròs amb peix Trita carbassó i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps <i>Kcal: 565,88 HC: 77,45 Gr: 16,81 Pr: 26,18</i>	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre forn amb herbes Amanida de tomàquet i olives logurt <i>Kcal: 605,39 HC: 50,65 Gr: 27,47 Pr: 38,88</i>	Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre Tires de lluç amb arrebossat Enciam i remolatxa Fruita del temps <i>Kcal: 706,60 HC: 80,18 Gr: 24,16 Pr: 40,99</i>		

Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem 



**NUTRI
CONSELL**



Si dinem : Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

**Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats**



KM 0
DE PROXIMITAT • DE PROXIMITAT • DE PROXIMITAT • DE PROXIMITAT • DE PROXIMITAT

OCTUBRE



LA PRODUCCIO
AGENCIA ECOLOGICA
CCPAE



estrategia
naos

**Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem**

**Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb beixamel al forn Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 1	Sopa vegetal amb arròs Ous remenats amb tomàquet Fruita del temps 2	Amanida verda variada amb formatge Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses Patates daus Fruita del temps 3	Fideuà de peix Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 4	Coliflor amb patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives logurt 5
Arròs amb tomàquet Truita de verdures Fruita del temps 8	Patates amb romesco Caço al forn amb llet de ceba ofegada Fruita del temps 9	Cigrons estofats amb verdures i patata Truita de formatge Enciam i cogombre logurt 10	Wok d'espíral amb sofregit de ceba i salsa de soja Lluç forn a la Marinera Amanida d'enciam i olives Fruita del temps 11	FESTIU 12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps 15	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Lluç al forn amb allet i romaní Rodanxa d'albergínia Fruita del temps 16	Arròs caldos amb verdures Abadejo arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps 17	Crema de carbassó, ceba i patata (sense pernil) Truita francesa Xips logurt 18	Espagueti a la napolitana Bunyols bacallà/Calamars romana Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps 19
Amanida de mezclum, poma, surimi i rostes de pa forn /CV Pasta amb sofregit de verdures logurt 22	Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç a la Meunière Fruita del temps 23	Trinxat de col i patata amb allet Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps 24	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Truita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps 25	Sopa de peix amb rap i pistons Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 26
Arròs amb peix Truita carbassó i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 29	Crema verdures taronges i cigrons Ou remenat amb tomàquet Amanida de tomàquet i olives logurt 30	Macarrons amb tomàquet Tires de lluç amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita del temps 31		

OCTUBRE



Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem 



Si dinem : Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons (s/ou) amb beixamel al forn Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps1	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella, pastanaga baby i pèsols Fruita del temps2	Empedrat de llegums amb hortalisses fresques Pollastre forn amb cebetes Platillo caramel·litzades Patates dau Fruita del temps3	Fideuà de peix (pasta s/ou) Lluç al forn/planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps4	Coliflor amb patata Peix arrebossat casolà (s/ou) Amanida d'enciam i olives logurt5
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella s/ou amb salseta Fruita del temps8	Patates amb romesco /Oli d'Oliva i virutes de serrà Caço al forn amb llit de ceba ofegada Fruita del temps9	Cigrons estofats amb verdures i patata Gall dindi a la planxa Enciam i cogombre logurt10	Wok d'espirlals (s/ou) amb sofregit de ceba i salsa de soia Lluç forn a la Marinera Amanida d'enciam i olives Fruita del temps11	FESTIU12
Llenties amb sofregit de verdures Magra de porc a la planxa Enciam i tomàquet Fruita del temps15	Patates estofades amb verdures fresques Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní Rodanxa d'albergínia (s/ou) Fruita del temps16	Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat (s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps17	Crema de carbassó amb encenalls de pernil serrà Hamburguesa vedella s/ou plx amb ceba caramel·litzada Xips logurt18	Espagueti Napolitana s/ou Tiretes de lluç casolanes (s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps19
Amanida de mezclum, poma, tonyina, rostes de pa forn /CV Pasta amb sofregit de tomàquet, verdures / carn logurt22	Arròs 3 delícies (sense ou) Lluç a la Meunière Fruita del temps23	Trinxat de col i patata amb bacó Pollastre arrebossat (s/ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps24	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Bacallà al forn/planxa Enciam i pastanaga natural Fruita del temps25	Sopa de peix amb rap i pasta (s/ou) Magra amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro26
Arròs amb peix Lluç al forn/planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps29	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre forn amb herbes Amanida de tomàquet i olives logurt30	Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre Tires de lluç amb arrebossat casolà (s/ou) Enciam i remolatxa Fruita del temps31		

Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem

NUTRI
CONSELL

Si dinem :

Llegum, fècula o cereals

Verdura

Ous

Carn

Peix

Fruita

Podem sopar :

Verdures o hortalisses

Fècula o cereals

Carn o peix

Ous o peix

Carn o ous

Lactis o fruita

Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats

OCTUBRE

LA PRODUCCIO

CCPEA

estrategia

naos



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb tomàquet Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella pastanaga baby i pèsols Fruita del temps	Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses Pollastre forn amb cebetes platillo caramel·litzades Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Coliflor amb patata Peix arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita del temps
1	2	3	4	5
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella s/llet ni derivats amb salseta Fruita del temps	Patates amb romesco i virutes de serrà Caço al forn amb llet de ceba ofegada Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures i patata Trita francesa Enciam i cogombre Fruita del temps	Wok d'espírels amb sofregit de ceba i salsa de soja Lluç forn a la Marinera Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	FESTIU
8	9	10	11	12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb gambetes (s/llet ni derivats) Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní Rodanxa d'albergínia (s/llet) Fruita del temps	Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó amb encenalls de pernil serrà (s/llet) Hamburguesa vedella (s/llet) plx amb ceba caramel·litzada Xips Fruita del temps	Espagueti Napolitana (s/formatge) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
15	16	17	18	19
Amanida de mezclum, poma, tonyina, rostes de pa forn /CV (s/llet ni derivats) Pasta amb sofregit de tomàquet amb verdures / carn Fruita del temps	Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç al forn (s/llet i derivats) Fruita del temps	Trinxat de col i patata amb bacó (s/llet ni derivats) Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps	Sopa de peix amb rap i pistons Magra amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
22	23	24	25	26
Arròs amb peix Trita carbassó i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons (s/llet ni derivats) Pollastre forn amb herbes provençals Amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre (s/llet ni derivats) Tires de lluç amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita del temps		
29	30	31		

OCTUBRE

Vivint el present,
cuidant el futur:

Reciclem

NUTRI
CONSELL

Si dinem :

Llegum, fècula o cereals

Verdura

Ous

Carn

Peix

Fruita

Podem sopar :

Verdures o hortalisses

Fècula o cereals

Carn o peix

Ous o peix

Carn o ous

Lactis o fruita

Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb beixamel al forn (s/gluten) Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 1	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella pastanaga baby i pèsols (s/gluten) Fruita del temps 2	Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses fresques Pollastre forn amb cebetes platillo caramel·litzades Patates daus Fruita del temps 3	Fideuà de peix (s/gluten) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 4	Coliflor amb patata Peix arrebossat casolà (farina s/gluten) Amanida d'enciam i olives logurt 5
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella s/gluten amb salseta Fruita del temps 8	Patates amb romesco i virutes de serrà Caço al forn amb llit de ceba ofegada Fruita del temps 9	Cigrons estofats amb verdures i patata Trita de formatge Enciam i cogombre logurt 10	Wok d'espirlals (s/gluten) amb sofregit de ceba i tomàquet Lluç forn a la Marinera (s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps 11	FESTIU 12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps 15	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní Rodanxa d'albergínia (s/gluten) Fruita del temps 16	Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat (s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps 17	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil Hamburguesa vedella s/gluten plx amb ceba caramel·litzada Xips (s/gluten) logurt 18	Espaguetti (s/gluten) Napolitana i formatge Tiretes de lluç casolanes (s/gluten) Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps 19
Amanida de mezclum, poma i /CV Macarrons s/gluten amb tomàquet, sofregit de verdures/carn 22	Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç a la Meunière (s/gluten) Fruita del temps 23	Trinxat de col i patata amb bacó (s/gluten) Pollastre arrebossat casolà (s/gluten) i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps 24	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps 25	Sopa de peix amb rap i pasta (s/gluten) Magra amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 26
Arròs amb peix Trita carbassó i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 29	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre forn amb herbes provençals Amanida de tomàquet i olives logurt 30	Macarrons (s/gluten) amb tomàquet i carn picada de pollastre Tires de lluç amb arrebossat casolà (s/gluten) Enciam i remolatxa Fruita del temps 31		

Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem 



NUTRI
CONSELL



Si dinem : Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats



OCTUBRE





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb beixamel al forn Llom amb verduretes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella pastanaga baby i pèsols Fruita del temps	Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses fresques (s/tonyina) Pollastre forn amb cebetes platillo caramel·litzades Amanida d'enciam Fruita del temps	Fideuà de verdures Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Coliflor amb patata Pollastre arrebossat logurt
1	2	3	4	5
Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella amb salseta Fruita del temps	Patates amb romesco i virutes de serrà Gall dindi a la planxa Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures i patata Trita de formatge Enciam i cogombre logurt	Wok d'espirlals amb sofregit de ceba i salsa de soia Carn magra a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	FESTIU
8	9	10	11	12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb tomàquet Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní Rodanxa d'albergínia Fruita del temps	Arròs caldós amb verdures Pit de gall dindi arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Hamburguesa vedella plx amb ceba caramel·litzada Xips logurt	Espagueti Napolitana i formatge Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
15	16	17	18	19
Amanida de mezclum, poma i rostes de pa forn /CV Pasta amb sofregit de verdures / carn logurt	Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Trita amb formatge Fruita del temps	Trinxat de col i patata amb bacó Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita francesa Enciam i pastanaga natural Fruita del temps	Sopa vegetal/d'au amb pistons Magra amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
22	23	24	25	26
Arròs amb verdures Trita carbassó i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre forn amb herbes provençals Amanida de tomàquet i olives logurt	Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre Trita francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps		
29	30	31		

OCTUBRE

Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem



NUTRI
CONSELL

Si dinem : Llegum, fècula o cereals

Verdura

Ous

Carn

Peix

Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses

Fècula o cereals

Carn o peix

Ous o peix

Carn o ous

Lactis o fruita

Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida variada amb fruits secs Truita amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa vegetal amb arròs Hamburguesa vegetal casolana Fruita del temps	Amanida verda amb formatge Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses fresques (s/tonyina) Patates dau Fruita del temps	Fideuà de verdures Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Coliflor amb patata Delícies de formatge logurt
1	2	3	4	5
Amanida de llegums Arròs amb tomàquet Fruita del temps	Patates amb romesco Croquetes de bolets Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures i patata Truita de formatge Enciam i cogombre logurt	Wok d'espirlals amb sofregit de ceba i salsa de soja Hamburguesa vegetal casolana Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	FESTIU
8	9	10	11	12
Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb tomàquet Enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida verda amb formatge Patates estofades amb verdures fresques de temporada Rodanxa d'albergínia Fruita del temps	Amanida de llegums Arròs caldos amb verdures Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata (s/pernil) Hamburguesa vegetal casolana Xips logurt	Espagueti Napolitana i formatge Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
15	16	17	18	19
Amanida de mezclum, poma i rostes de pa forn /CV Pasta amb sofregit de tomàquet i verdures logurt	Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Trinxat de col i patata amb allet Croquetes de bolets Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Truita francesa Enciam i pastanaga natural Fruita del temps	Sopa de brou vegetal amb pistons Hamburguesa vegetal casolana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
22	23	24	25	26
Arròs amb verdures Truita carbassó i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Amanida verda amb formatge i fruits secs Crema verdures taronges i cigrons logurt	Macarrons amb tomàquet Truita francesa Enciam i remolatxa Fruita del temps		
29	30	31		

OCTUBRE

Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem



NUTRI
CONSELL

Si dinem : Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb tomàquet Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella pastanaga baby i pèsols (poc greix) Fruita del temps	Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses fresques Pollastre al forn Fruita del temps	Fideuà de peix Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Coliflor amb patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt
1	2	3	4	5
Arròs amb tomàquet Vedella a la planxa Fruita del temps	Verdura i patata Caço al forn amb llit de ceba ofegada Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures i patata Trita de formatge Enciam i cogombre logurt	Wok d'espirlals amb sofregit de ceba i salsa de soja Lluç forn a la Marinera Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	FESTIU
8	9	10	11	12
Llenties amb sofregit de verdures Trita francesa amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní (poc greix) Rodanxa d'albergínia a la plx Fruita del temps	Arròs caldos amb verdures Abadejo al forn/planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Vedella a la planxa logurt	Espagueti Napolitana i formatge Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps
15	16	17	18	19
Amanida de mezclum, poma, surimi i rostes de pa forn /CV Pasta amb sofregit de verdures / carn logurt	Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç forn/plx Fruita del temps	Trinxat de col i patata amb allet (poc greix) Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps	Sopa de peix amb rap i pistons Magra a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
22	23	24	25	26
Arròs amb peix Trita carbassó i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre forn amb herbes provençals Amanida de tomàquet i olives logurt	Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre Lluç al forn/planxa Enciam i remolatxa Fruita del temps		
29	30	31		

Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem



NUTRI
CONSELL

Si dinem : Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb tomàquet Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 1	Sopa de gallina i verdures amb arròs Gall dindi plx Enciam amanit Fruita del temps 2	Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses fresques Pollastre al forn Fruita del temps 3	Fideuà de peix Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 4	Coliflor amb patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt 5
Arròs amb tomàquet Pollastre planxa Enciam amanit Fruita del temps 8	Verdura i patata Caço al forn amb llit de ceba ofegada Fruita del temps 9	Cigrons estofats amb verdures i patata Trita de francesa Enciam i cogombre logurt 10	Wok d'espirlals amb sofregit de ceba i salsa de soja Lluç forn a la Marinera Amanida d'enciam i olives Fruita del temps 11	FESTIU 12
Llenties amb sofregit de verdures Trita francesa amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps 15	Patates estofades amb verdures fresques de temporada Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní (poc greix) Rodanxa d'albergínia a la plx Fruita del temps 16	Arròs caldos amb verdures Abadejo al forn/planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps 17	Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil serrà Gall dindi planxa Enciam amanit logurt 18	Espaguetti Napolitana i formatge Peix plx Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps 19
Amanida de mezclum, poma , surimi i rostes de pa forn /CV Pasta amb sofregit de verdures logurt 22	Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç forn amb oli d'oliva Fruita del temps 23	Trinxat de col i patata amb allet (poc greix) Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps 24	Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps 25	Sopa de peix amb rap i pistons Gall dindi plx Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 26
Arròs amb peix Trita carbassó i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 29	Crema verdures taronges i cigrons Pollastre forn amb herbes provençals Amanida de tomàquet i olives logurt 30	Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre Lluç al forn/planxa Enciam i remolatxa Fruita del temps 31		

Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem



NUTRI CONSELL

**Si dinem :** Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats

**KM 0**

OCTUBRE

