



JOCS I TAULA



MENÚ OCTUBRE 2016



El nostre Menú s'elaborarà amb:

Fruites i verdures de temporada- ecològiques i/o de proximitat, Llegums –Arrossos -Pasta ecològics,
Carns i aus de Proximitat, Peix fresc del Mediterrani, Formatge Fresc de Can Pere, logurt fresc de la Fageda,
Pa acabat de fer, Salses pròpies .

3	4	5	6	7
Arròs ECO amb tomaquet Truita de pernil i Amanida (enciam, pastanaga, blat de moro) Fruita	Macarrons ECO amb tonyina Peix fresc amb Amanida (enciam, germinats, tomaquet) logurt	Sopa de brou amb verdures Pollastre rostit amb patates rosses Fruita	Verdura amb patata Llom a la planxa amb xampinyons saltats Fruita	Cigrons Calamars i Amanida (Er d'espina)
10	11	12	13	14
Crema de carbassa amb rostes Canelons gratinats Fruita	Espaguettis ECO Carbonara Croquetes de pollastre i Amanida (enciam, tomaquet i olives) Fruita	FESTA	Verdura amb patata Peix fresc amb Amanida (enciam, pastanaga, col llombarda) Batut	Soja Pollastre a la planxa
17	18	19	20	21
Llenties ECO estofades Truita de patata i amanida de marisc (enciam, cranc, gambetes, olives) Fruita	Entremessos Arròs marinera logurt	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates rosses Fruita	Verdura amb patata Bacallà amb tomaquets al forn Fruita	Soja Mandonguils
24	25	26	27	28
Espaguettis ECO al pesto Croquetes de pollastre i Amanida (enciam, tomaquets, pastanaga) Fruita	Sopa de brou Pollastre a la planxa i Amanida (enciam, pastanaga, blat de moro) Fruita	Verdura amb patata Hamburguesa amb salsa de tomaquet logurt	Pure de llegums Peix fresc amb Amanida (enciam, pastanaga, col llombarda) Fruita	Arròs ECO Ous gratinats Amanida (Er d'espina)

J. J. J. J.
col. legicida no 485

facebook

Voleu veure quins menjars tan bons fem per els vostres fills?
Seguiu-nos al Facebook: La Cuina De Jocs I Taula



Consell dietètic: Per equilibrar el dia podeu sopar.....

DATA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 al 7 Octubre	Pasta + amanida/pollastre. Fruita	Verdura + patata/peix blau. Fruita	Llegum/llom + verdura. Fruita	Arròs + verdures/peix. Fruita	Pasta + amanida/truita. Fruita
10 al 14 Octubre	Llegum + amanida/peix blau. Fruita	Arròs + verdura/gall d'indi. Fruita	Verdura + patata/vedella. Fruita	Amanida/peix + pasta. Fruita	Cuscús + verdures/llom. Fruita
17 al 21 Octubre	Pasta + amanida/pollastre. Fruita	Llegum + vedella/amanida. Fruita	Arròs + marisc/verdura. Fruita	Amanida + patata/truita. Fruita	Pasta + amanida/peix blau. Fruita
24 al 28 Octubre	Cuscús + amanida/peix. Fruita	Pasta/verdura + pollastre. Fruita	Llegum + llom/amanida. Fruita	Arròs + amanida/peix blau. Fruita	Pasta/gall d'indi + amanida. Fruita



s ECO estofats

a l'Andalussa amb
nciam, brots tendres
acs, pastanaga)

Fruita

pa de brou

planxa amb albergínia
rebossada

Fruita

pa de brou

les amb verduretes

Fruita

CO tres delícies

ats amb beixamel i
nciam, Brots tendres
acs, pastanaga)

Fruita

