

Dieta rica en fibra



ESCOLA PARETS
PAU VILA

Octubre

2018

DEL 1 AL 5
D'OCTUBRE

DEL 8 AL 12
D'OCTUBRE

DEL 15 AL 19
D'OCTUBRE

DEL 22 AL 26
D'OCTUBRE

DEL 29 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB Salsa VERDA

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i tomàquet

Pa **integral**
i fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATES
amb enciam i blat de moro

Pa **integral**
i fruita del temps

MONGETA VERDA AMB
PATATA

CROQUETES VEGETALS
amb enciam i cogombre

Pa **integral**
i fruita del temps

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PERNIL
amb enciam i pastanaga

Pa **integral**
i fruita del temps

ESPIRALS AL PESTO

BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i tomàquet

Pa **integral**
i fruita del temps

DIMARTS

LLENTIES AMB VERDURES

HAMBURGUESA D'AU
amb enciam i cogombre

Pa **integral**
i fruita del temps

ARRÒS DE MUNTANYA

MANDONGUILLES MIXTES
A LA JARDINERA
amb pèsols i pastanaga

Pa **integral**
i fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA

LLOM AMB Salsa DE
POMA
amb amanida

Pa **integral**
i fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATES

SALSITXES D'AU
amb enciam i cogombre

Pa **integral**
i fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Pa **integral**
i fruita del temps

DIMECRES

VERDURA TRICOLOR

SALSITXES DE PORC
amb puré de patata casolà
i amanida

Pa **integral**
i fruita del temps

COLIFLOR AMB BEIXAMEL

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i tomàquet

Pa **integral**
i fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS

OUS A LA CATALANA AMB
VERDURES
amb pastanaga i cogombre

Pa **integral**
i fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PISTONS

BACALLÀ AMB TOMÀQUET
amb enciam i tomàquet

Pa **integral**
i fruita del temps



CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA A LA PLANXA
amb mongetes seques
i amanida

Pa **integral** i castanyes

DIJOUS

MACARRONS AMB SOFREGIT
DE VERDURES

LLENGUADINA AL FORN
amb enciam i pastanaga

Pa **integral**
i fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
ESTRELLETES

LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i blat de moro

Pa **integral**
i fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

GALL D'INDI AMB Salsa DE
XIRIVIA I PASTANAGA
amb enciam i tomàquet

Pa **integral**
i fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES

ESTOFAT DE VEDELLA AMB
VERDURES
amb amanida

Pa **integral**
i fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE COL I PATATES

POLLASTRE GUISAT
AL ROMANÍ
amb carbassó arrebossat

Pa **integral**
i fruita del temps

FESTIU

TALLARINES AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN
amb enciam i blat de moro

Pa **integral**
i fruita del temps

VERDURA TRICOLOR

POLLASTRE
AMB FINES HERBES
amb enciam i olives

Pa **integral**
i fruita del temps



Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs i la pasta.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Tastet del mes: Xips de moniato

Teno

Cuina i lleure
de proximitat



Dieta sense gluten



ESCOLA PARETS PAU VILA

Octubre

2018

DEL 1 AL 5 D'OCTUBRE

DEL 8 AL 12 D'OCTUBRE

DEL 15 AL 19 D'OCTUBRE

DEL 22 AL 26 D'OCTUBRE

DEL 29 AL 31 D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÓS AMB SALSÀ VERDA
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i tomàquet
Pa **S/GLUTEN** i iogurt

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES amb enciam i blat de moro
Pa **S/GLUTEN** i iogurt

MONGETA VERDA AMB PATATA
PEIX ARREBOSSAT* amb enciam i cogombre
Pa **S/GLUTEN** i iogurt

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE **FORMATGE** amb enciam i pastanaga
Pa **S/GLUTEN** i iogurt

ESPIRALS **S/GLUTEN** AL PESTO
PEIX ARREBOSSAT* amb enciam i tomàquet
Pa **S/GLUTEN** i iogurt

DIMARTS

LLENTIES AMB VERDURES
HAMBURGUESA* D'AU amb enciam i cogombre
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

ARRÓS DE MUNTANYA
MANDONGUILLES* MIXTES A LA JARDINERA amb pèsols i pastanaga
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
LLOM AMB SALSÀ DE POMA
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATES
SALSITXES* D'AU amb enciam i cogombre
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES
TRUITA DE **FORMATGE** amb enciam i pastanaga
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

DIMECRES

VERDURA TRICOLOR
SALSITXES* DE PORC amb puré de patata casolà
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT amb enciam i tomàquet
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS
OUS A LA CATALANA AMB VERDURES amb pastanaga i cogombre
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB **PASTA S/GLUTEN**
BACALLÀ AMB TOMÀQUET amb enciam i tomàquet
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

Tastet: Xips de moniato
CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA* A LA PLANXA amb mongetes seques saltades
Pa i castanyes

DIJOUS

MACARRONS **S/GLUTEN** AMB SOFREGIT DE VERDURES
LLENGUADINA AL FORN amb enciam i pastanaga
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB **PASTA S/GLUTEN**
LLUÇ ARREBOSSAT* CASOLÀ amb enciam i blat de moro
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

ARRÓS AMB TOMÀQUET
GALL D'INDI AMB SALSÀ DE XIRIVIA I PASTANAGA amb enciam i tomàquet
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURES
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE COL I PATATES
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb carbassó arrebossat
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

FESTIU

TALLARINES **S/GLUTEN** AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN amb enciam i blat de moro
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
POLLASTRE AMB FINES HERBES amb enciam i olives
Pa **S/GLUTEN** i fruita del temps



*TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTENEN GLUTEN. ELS FREGITS ES FARAN A PART AMB FARINES ESPECIALS SENSE GLUTEN.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs i la patata.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Tastet del mes: Xips de moniato



Teno
Cuina i lleure de proximitat

Dieta sense
Porc

ESCOLA PARETS
PAU VILA

Octubre

2018

DEL 1 AL 5
D'OCTUBRE

DEL 8 AL 12
D'OCTUBRE

DEL 15 AL 19
D'OCTUBRE

DEL 22 AL 26
D'OCTUBRE

DEL 29 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB Salsa VERDA
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i tomàquet
Pa i iogurt

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
amb enciam i blat de moro
Pa i iogurt

MONGETA VERDA AMB
PATATA
CROQUETES VEGETALS
amb enciam i cogombre
Pa i iogurt

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE **FORMATGE**
amb enciam i pastanaga
Pa i iogurt

ESPIRALS AL PESTO
BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i tomàquet
Pa i iogurt

DIMARTS

LLENTIES AMB VERDURES
HAMBURGUESA D'AU
amb enciam i cogombre
Pa i fruita del temps

ARRÒS DE MUNTANYA*
MANDONGUILLES DE
VEDELLA
A LA JARDINERA
amb pèsols i pastanaga
Pa i fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
PEIX AMB Salsa
Pa i fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATES
SALSITXES D'AU
amb enciam i cogombre
Pa i fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE **FORMATGE**
amb enciam i pastanaga
Pa i fruita del temps

DIMECRES

VERDURA TRICOLOR
PEIX A LA PLANXA
amb puré de patata casolà
Pa i fruita del temps

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i tomàquet
Pa i fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS
OUS A LA CATALANA AMB
VERDURES
amb pastanaga i cogombre
Pa i fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PISTONS
BACALLÀ AMB TOMÀQUET
amb enciam i tomàquet
Pa i fruita del temps

*Tastet:
Xips de
moniato*
CREMA DE CARBASSA
SALSITXES D'AU A LA PLANXA
amb mongetes seques
saltades
Pa i castanyes

DIJOUS

MACARRONS AMB SOFREGIT
DE VERDURES
LLENGUADINA AL FORN
amb enciam i pastanaga
Pa i fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
ESTRELLETES
LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i blat de moro
Pa i iogurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET
GALL D'INDI AMB Salsa DE
XIRIVIA I PASTANAGA
amb enciam i tomàquet
Pa i fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
VERDURES
Pa i fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE COL I PATATES
POLLASTRE GUISAT
AL ROMANÍ
amb carbassó arrebossat
Pa i fruita del temps

FESTIU

TALLARINES AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN
amb enciam i blat de moro
Pa i fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
POLLASTRE
AMB FINES HERBES
amb enciam i olives
Pa i fruita del temps

***TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE SÓN SENSE PORC.**

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs i la pasta.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat .

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Tastet del mes: Xips de moniato



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

Dieta sense crustacis

ESCOLA PARETS PAU VILA

Octubre

2018

DEL 1 AL 5
D'OCTUBRE

DEL 8 AL 12
D'OCTUBRE

DEL 15 AL 19
D'OCTUBRE

DEL 22 AL 26
D'OCTUBRE

DEL 29 AL 31
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB SALSÀ VERDA
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i tomàquet
Pa i iogurt

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
amb enciam i blat de moro
Pa i iogurt

MONGETA VERDA AMB
PATATA
CROQUETES VEGETALS
amb enciam i cogombre
Pa i iogurt

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PERNIL
amb enciam i pastanaga
Pa i iogurt

ESPIRALS AL PESTO
BUNYOLS DE BACALLÀ
amb enciam i tomàquet
Pa i iogurt

DIMARTS

LLENTIES AMB VERDURES
HAMBURGUESA D'AU
amb enciam i cogombre
Pa i fruita del temps

ARRÒS DE MUNTANYA
MANDONGUILLES MIXTES
A LA JARDINERA
amb pèsols i pastanaga
Pa i fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
LLOM AMB SALSÀ DE
POMA
Pa i fruita del temps

PÈSOLS AMB PATATES
SALSITXES D'AU
amb enciam i cogombre
Pa i fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga
Pa i fruita del temps

DIMECRES

VERDURA TRICOLOR
SALSITXES DE PORC
amb puré de patata casolà
Pa i fruita del temps

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i tomàquet
Pa i fruita del temps

CIGRONS AMB ESPINACS
OUS A LA CATALANA AMB
VERDURES
amb pastanaga i cogombre
Pa i fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PISTONS
BACALLÀ AMB TOMÀQUET
amb enciam i tomàquet
Pa i fruita del temps

*Tastet:
Xips de
moniato*
CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA A LA PLANXA
amb mongetes seques
saltades
Pa i castanyes

DIJOUS

MACARRONS AMB SOFREGIT
DE VERDURES
LLENGUADINA AL FORN
amb enciam i pastanaga
Pa i fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB
ESTRELLETES
LLUÇ ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb enciam i blat de moro
Pa i iogurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET
GALL D'INDI AMB SALSÀ DE
XIRIVIA I PASTANAGA
amb enciam i tomàquet
Pa i fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
VERDURES
Pa i fruita del temps

DIVENDRES

TRINXAT DE COL I PATATES
POLLASTRE GUISAT
AL ROMANÍ
amb carbassó arrebossat
Pa i fruita del temps

FESTIU

TALLARINES AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN
amb enciam i blat de moro
Pa i fruita del temps

VERDURA TRICOLOR
POLLASTRE
AMB FINES HERBES
amb enciam i olives
Pa i fruita del temps

***TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE SÓN SENSE CRUSTACIS.**

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lletnies i mongetes seques, arròs i la pasta.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Tastet del mes: Xips de moniato



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

