



# Alimentació Escolar Saludable

## DIETA RICA EN FIBRA

## OCTUBRE 2019

## CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA DE PROXIMITAT AMB CROSTONETS DE PA  ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS I PATATA  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	2 ARRÒS <b>INTEGRAL</b> AMB SALSA DE TOMÀQUET  FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE  IOGURT AROMATITZAT/ <sup>1</sup> PA	3 LLENTIES DE PROXIMITAT ESTOFADES AMB VERDURES  TRUITA D'ESPINACS I PANSES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA/ <sup>2</sup> PA	4 <b>SALTAT DE PASTA INTEGRAL AMB MONIATO I BOLETS</b>  CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA
7 RISOTTO ( <b>ARRÒS INTEGRAL</b> ) DE XAMPINYONS  FILET DE PALOMETA ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA/ <sup>2</sup> PA	8 CIGRONS DE PROXIMITAT AMB BLEDES ECOLÒGIQUES  REMENAT D'OU AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA  IOGURT NATURAL/ <sup>1</sup> PA	9 AMANIDA DE PASTA <b>INTEGRAL</b> (blat, pastanaga, ou dur i pèsols)  <b>GALL DINDI A LA PLANXA AMB XIPS DE MONIATO CASOLANES</b>  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	10 <b>CREMA FREDA DE PASTANAGA I MONIATO</b>  ESPATLLA DE PORC ROSTIDA A LA POMA  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	11 <b>AMANIDA D'ESTIU (PATATES, COGOMBRE, OLIVES I TONYINA)</b>  CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA
14 FIDEUS <b>INTEGRALS</b> COSTA BRAVA AMB ROSSELLONES I SÈPIA  TRUITA D'ALBERGÍNIA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	15 BRÒQUIL FRESC AMB PATATA  GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  IOGURT NATURAL/ <sup>1</sup> PA	16 SOPA D'AU AMB VERDURES  POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA TRES COLORS  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA/ <sup>2</sup> PA	17 PAELLA AMB VERDURETES ( <b>ARRÒS INTEGRAL</b> )  <b>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTAT DE VERDURES I MONIATO</b>  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	18 LLENTIES DE PROXIMITAT ESTOFADES  <b>MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB XAMPINYONS</b>  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA
21 BLEDES FRESQUES AMB PATATES  LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS CASOLANS AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES  BOLES DE MONIATO AMB CANYELLA/ <sup>2</sup> PA	22 CIGRONS DE PROXIMITAT ESTOFATS AMB VERDURES  POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS I PATATES  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	23 ARRÒS <b>INTEGRAL</b> BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET  SALMÓ AL FORN AMB VERDURES FRESQUES (carbassó, pastanaga i ceba)  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	24 PATATES A LA MARINERA AMB SÍPIA I MUSCLOS  <b>TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA</b>  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	25 CREMA DE PASTANAGA ECOLÒGICA AMB CROSTONS DE PA  <b>PIZZA MARGARITA CASOLANA</b>  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA/ <sup>2</sup> PA
28 ARRÒS <b>INTEGRAL</b> AMB SALSA DE TOMÀQUET  REMENAT D'OU AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	29 PURÉ DE VERDURES FRESQUES AMB CROSTONS DE PA  ESPATLLA DE PORC ROSTIDA AMB MONIATO  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA/ <sup>2</sup> PA	30 LLENTIES DE PROXIMITAT AMB VERDURES  POLLASTRE AL FORN I AMANIDA TRES COLORS  <sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	31 AMANIDA D'ESPIRALS <b>INTEGRALS</b> ECOLÒGICS  <b>FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES</b>  <b>CASTANYES/<sup>1</sup> PA</b>	



### LLEGENDA

<sup>1</sup> FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA  
<sup>2</sup> PA INTEGRAL

<sup>3</sup> MENÚ AMB PASTA, ARRÒS I FARINES INTEGRALS  
MENÚ RIC EN VERDURES, HORTALLISSES I LLEGUMS  
AIGUA ABUNDANT