

OCTUBRE

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - BASAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Mongetes blanques amb verdures Cap de llom arrebossat per la cuinera amb daus de tomata amanit Fruita ECO	2 Amanida de llacets amb olives, pastanaga i blat de moro Truita de carabassó i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Gelat	3 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Estofat casolà de llenties ECO amb arròs Fruita
6 Macarrons integrals al pesto Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt ECO	7 Crema de verdures amb crostonets de pa Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga Fruita ECO	8 Ensaladilla russa amb maionesa a banda Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita	9 Estofat casolà de llenties ECO a la jardinera Filet de pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO	10 Arròs blanc amb salsa de tomata Mandonguilles de peix guisades amb pèsols Fruita
13 Espirals amb tomata i formatge Truita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita	14 Arròs tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre Fruita	15 Menestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt	16 Mongeta blanca amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Peix fresc de mercat amb acompanyament Fruita ECO	17 Vichyssoise amb pipes Macarrons amb bolonyesa de llenties amb sofregit de tomata i ceba Fruita ECO
20 Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	21 Espirals amb salsa de tomata natural i formatge Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i tomàquet amanit Fruita ECO	22 MENÚ TEMÀTIC	23 Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tomata i olives negres Peix fresc al forn amb ceba i patata Iogurt ECO	24 Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Arròs de carn i peix a la cassola Fruita
27 Fideuadà de verdures Truita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Iogurt	28 Cigrons ECO i patates bullides amb rajolí d'oli d'oliva Calamars a la romana amb canonges i tomata amanida Fruita ECO	29 Arròs blanc amb salsa de tomata Pollastre al forn amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	30 Mongeta tendra i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita ECO	31 LLIURE DISPOSICIÓ



Espirals a l'aroma del pesto

Pizza de pernil i formatge

Gelat

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT20). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres. Revisat per Cristina Planella Farrugia, col·legiada CAT20 del col·legi de

OCTUBRE

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Menestra de verdures, bistec de vedella amb pebrot i fruita	2 Amanida variada, pollastre a la planxa amb pa amb tomata i fruita	3 Salmó al vapor amb verdures i arròs blanc i fruita
6 Patata, mongeta i pastanaga, truita francesa i fruita	7 Amanida de poma i fruits secs, bikini i fruita	8 Espàrrec a la brasa, bacallà al forn amb patates i fruita	9 Amanida de tomàquet formatge fresc i rúcula, peix fregit i fruita	10 Crema de carabasso, broxeta de gall d'indi i fruita
13 Verdura i patata, lluç a la planxa amb enciam i fruita	14 Crema de verdures, truita francesa amb pa amb tomàquet i fruita	15 Tomata amanit, costella de conill a la brasa i pa i fruita	16 Amanida amb panses i nous, truita de patates i fruita	17 Cuscús amb verdures i tires de gall d'indi i fruita
20 Crema de verdures, dorada al forn amb patata, fruita	21 Escalivada, truita a la francesa amb pa amb tomata i fruita	22 Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons, formatge fresc i fruita	23 Amanida de tomàquet amb oli i orenga, brotxeta de gall dindi, fruita	24 Patata i verdura de temporada, salmó planxa, fruita
27 Crema de carbassó amb crostonets de pa, conilla brasa, fruita	28 Gaspaxo, truita patates fruita	29 Lluç amb verdures a la papillota i patata caliu i fruita	30 Pasta integrals amb oli i orenga, truita de xampinyons fruita	31 LLIURE DISPOSICIÓ



Durant la tardor, gaudim dels fruits de l'època: el raïm, la magrana i les castanyes. També és època de panellets! A la nostra cuina, la ceba, el moniato i la carabassa són els protagonistes de plats plens de gust i d'energia. Benvinguda tardor!

OCTUBRE

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - S/GLUTEN



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Mongetes blanques amb verdures Cap de llom arrebossat S/G per la cuinera amb daus de tomata amanit Fruita ECO	2 Amanida de llacets S/G, pastanaga i blat de moro Trita de carabassó i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Gelats	3 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Estofat casolà de llenties ECO amb arròs Fruita
6 Macarrons integrals S/G al pesto Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt ECO	7 Crema de verdures amb crostonets de pa S/G Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga Fruita ECO	8 Ensaladilla russa amb maionesa a banda Trita de pernil dolç amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita	9 Estofat de llenties ECO a la jardineria Filet de pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO	10 Arròs blanc amb salsa de tomata Mandonguilles de peix S/G guisades amb pèsols Fruita
13 Espirals S/G amb tomata i formatge Trita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita	14 Arròs tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre Fruita	15 Minestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt	16 Mongetes blanques i patates bullides Peix fresc de mercat amb acompanyament Fruita ECO	17 Vichyssoise amb pipes Macarrons S/G amb bolonyesa de llenties amb sofregit de tomata i ceba Fruita ECO
20 Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Trita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	21 Espirals S/G amb salsa de tomata natural i formatge Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i tomàquet amanit Fruita ECO	22 MENÚ TEMÀTIC 	23 Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tonyina, tomata i olives negres Peix fresc al forn amb ceba i patata Iogurt ECO	24 Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Arròs de carn i peix a la cassola Fruita
27 Fideuadà S/G de verdures Trita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Iogurt	28 Cigrons ECO i patates bullides amb rajolí d'oli d'oliva Nuguets de gall d'indi S/G amb canonges i tomata amanida Fruita ECO	29 Arròs blanc amb salsa de tomata Pollastre al forn amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	30 Mongeta tendra i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita ECO	31 LLIURE DISPOSICIÓ



Espirals S/G amb salsa de tomata

Pizza S/G de xampinyons

Gelats

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT20). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres. Revisat per Cristina Planella Farrugia, col·legiada CAT20 del col·legi de

OCTUBRE

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - S/LACTOSA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Mongetes blanques amb verdures Cap de llom arrebossat per la cuinera amb daus de tomata amanit Fruita ECO	2 Amanida de llacets amb olives, pastanaga i blat de moro Truita de carabassó i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Gelat S/L	3 Amanida verda de temporada amb formatge S/L i fruits secs Estofat casolà de llenties ECO amb arròs Fruita
6 Macarrons integrals al pesto Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt S/L	7 Crema de verdures amb crostonets de pa Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga Fruita ECO	8 Ensaladilla russa amb maionesa a banda Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita	9 Estofat de llenties ECO a la jardinera Filet de pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO	10 Arròs blanc amb salsa de tomata Mandonguilles de peix S/L guisades amb pèsols Fruita
13 Espirals amb tomata i formatge sense lactosa Truita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita	14 Arròs tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre Fruita	15 Minestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt S/L	16 Mongetes blanques i patates bullides Peix fresc de mercat amb acompanyament Fruita ECO	17 Vichyssoise amb pipes Macarrons amb bolonyesa de llenties amb sofregit de tomata i ceba Fruita ECO
20 Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	21 Espirals amb salsa de tomata natural Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i tomàquet amanit Fruita ECO	22 MENÚ TEMÀTIC 	23 Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tomata i olives negres Peix fresc al forn amb ceba i patata Iogurt S/L	24 Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Arròs de carn i peix a la cassola Fruita
27 Fideuadà de verdures Truita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Iogurt S/L	28 Cigrons ECO i patates bullides amb rajolí d'oli d'oliva Nuguets de gall d'indi S/L amb canonges i tomata amanida Fruita ECO	29 Arròs blanc amb salsa de tomata Pollastre al forn amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	30 Mongeta tendra i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita ECO	31 LLIURE DISPOSICIÓ



Espirals amb salsa de tomata

Pizza de xampinyons

Gelat de gel

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT20).
El servei inclou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Revisat per Cristina Planella Farrugia, col·legiada CAT20 del col·legi de

OCTUBRE

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - S/LÀCTIC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Mongetes blanques amb verdures Cap de llom arrebossat per la cuinera amb daus de tomata amanit Fruita ECO	2 Amanida de llacets amb olives, pastanaga i blat de moro Truita de carabassó i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Iogurt de Soja	3 Amanida verda de temporada amb tomata i fruits secs Estofat casolà de llenties ECO amb arròs Fruita
6 Macarrons integrals amb sofregit i carn picada Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt de Soja	7 Crema de verdures amb crostons de pa Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga Fruita ECO	8 Menestra de verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita	9 Estofat de llenties ECO a la jardinera Filet de pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO	10 Arròs blanc amb salsa de tomata Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita
13 Espirals amb tomata Truita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita	14 Arròs tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre Fruita	15 Minestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt de Soja	16 Mongetes blanques i patates bullides Peix fresc de mercat amb acompanyament Fruita ECO	17 Vichyssoise amb pipes Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruita ECO
20 Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	21 Espirals amb salsa de tomata natural Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i tomàquet amanit Fruita ECO	22 MENÚ TEMÀTIC 	23 Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tomata i olives negres Peix fresc al forn amb ceba i patata Iogurt de Soja	24 Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Arròs de carn i peix a la cassola Fruita
27 Fideuadà de verdures Truita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Iogurt de Soja	28 Cigrons ECO i patates bullides amb rajolí d'oli d'oliva Nuguets de gall d'indi S/LÀC amb canonges i tomata amanida Fruita ECO	29 Arròs blanc amb salsa de tomata Pollastre al forn amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	30 Mongeta tendra i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita ECO	31 Crema de carabassó Lluç al forn amb patata i ceba Fruita



Espirals amb salsa de tomata

Pizza de xampinyons

Gelat de gel

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT20).
El servei inclou pa i aigua.
El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres.
Revisat per Cristina Planella Farrugia, col·legiada CAT20 del col·legi de

OCTUBRE

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - S/PORC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Mongetes blanques amb verdures Filet de gall d'indi (HALAL) arrebossat per la cuinera amb daus de tomata amanit Fruita ECO	2 Amanida de llacets amb olives, pastanaga i blat de moro Truita de carabassó i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Gelat	3 Amanida verda de temporada amb formatge i fruits secs Estofat casolà de llenties ECO amb arròs Fruita
6 Macarrons integrals al pesto Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro Iogurt ECO	7 Crema de verdures amb crostonets de pa Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga Fruita ECO	8 Ensalada russa de patata, mongeta, pèsol, pastanaga amb maionesa Truita de xampinyons amb amanida d'enciam ECO i blat de moro Fruita	9 Estofat casolà de llenties ECO a la jardineria Filet de pollastre (HALAL) a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives Fruita ECO	10 Arròs blanc amb salsa de tomata Mandonguilles de peix guisades amb pèsols Fruita
13 Espirals amb tomata i formatge Truita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives Fruita	14 Arròs tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro Hamburguesa de vedella (HALAL) a la planxa amb amanida d'enciam ECO i cogombre Fruita	15 Minestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida Pollastre (HALAL) a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada Iogurt	16 Mongetes blanques i patates bullides Peix fresc de mercat amb acompanyament Fruita ECO	17 Vivhysoise amb pipes Macarrons amb bolonyesa de llenties amb sofregit de tomata i ceba Fruita ECO
20 Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	21 Espirals amb salsa de tomata natural i formatge Pollastre (HALAL) a la planxa amb amanida d'enciam ECO i tomàquet amanit Fruita ECO	22 MENÚ TEMÀTIC	23 Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tomata i olives negres Peix fresc al forn amb ceba i patata Iogurt ECO	24 Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Arròs de peix a la cassola Fruita
27 Fideuadà de verdures Truita francesa amb amanida d'enciam ECO i olives Iogurt	28 Cigrons ECO i patates bullides amb rajolí d'oli d'oliva Nuguets de gall d'indi amb canonges i tomata amanida Fruita ECO	29 Arròs blanc amb salsa de tomata Pollastre (HALAL) al forn amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives Fruita	30 Mongeta tendra i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva Fricandó de vedella (HALAL) amb xampinyons Fruita ECO	31 LLIURE DISPOSICIÓ
DIA TEMÀTIC ITALIÀ	Espirals amb salsa de tomata Pizza de xampinyons Gelat	Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974) Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT20). El servei inclou pa i aigua. El pa serà integral dues vegades a la setmana, el dimecres i el divendres. Revisat per Cristina Planella Farrugia, col·legiada CAT20 del col·legi de		