



OCTUBRE 2020

			Dj.1	Dv. 2
			LLENTIES ESTOFADES ECO AMB VERDURETES CROQUETES O BUNYOLS AMANIDA (enciam i tomàquet) FRUITA	ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE I AMANIDA (enciam, col llombarda) FRUITA
Dii. 5	Dm. 6	Dc. 7	Dj. 8	Dv. 9
SOPA DE BROU CANELONS DE POLLASTRE I AMANIDA D'ENCIAM FRUITA	PATATA I VERDURA PEIX FRESC A LA PLANXA I XAMPINYONS FRUITA	CREMA DE VERDURES ECO (carbassó, ceba, patata, porro, bledes i espinacs) POLLASTRE ROSTIT AMB SAMFAINA FRUITA	CIGRONS ECO BULLITS OUS REMENATS I AMANIDA (enciam, pastanaga) FRUITA	ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET CALAMARS A L'ANDALUSSA AMANIDA (enciam i poma) FRUITA
Dii. 12	Dm. 13	Dc. 14	Dj. 15	Dv. 16
FESTA	PATATA I VERDURA MANDONGUILLES ESTOFADES (vedella i porc) FRUITA	CREMA DE VERDURES (ceba, patata, porro, bledes i espinacs) POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSSES FRUITA	LLENTIES ESTOFADES (llenties, ceba, pastanaga, tomaquet, all, llorer i xoriç de ferradura DO Rioja) BARRETES DE LLUÇ AL FORN I AMANIDA (enciam i col llombarda) FRUITA	ESTOFAT DE GALL D'INDI (gall d'indi, ceba, patata, tomàquet, pastanaga i pebrot) TRUITA A LA FRANCESA I AMANIDA (enciam i olives) FRUITA
Dii. 19	Dm. 20	Dc. 21	Dj. 22	Dv. 23
FIDEUÀ (pasta Eco, sofregit i marisc) OUS BULLITS I AMANIDA (enciam i poma) FRUITA	MONGETA BLANCA SALTADA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESES DE CARN MIXTA AL FORN I AMANIDA (enciam i tomàquet) FRUITA	AMANIDA DE MARISC (enciam, tonyina, carn de cranc i gambes) ARRÒS A LA MILANESA (arròs Eco, pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot i pèsols)	PATATA I VERDURA POLLASTRE A LA CUINA FILIPINA (all, boniato, llorer, pebre negre i salsa de soja) I AMANIDA (enciam, blat de moro i olives) FRUITA	CREMA DE CARABASSÓ (carbassó, ceba, patata i porro) PEIX ADOBAT A LA PLANXA I PATATES AL FORN FRUITA
Dii. 26	Dm. 27	Dc. 28	Dj. 29	Dv. 30
MILFULLS DE PATATA (patata, ceba i tomàquet) CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA (brots tendres i pastanaga) FRUITA	ESPIRALS ECO AL PESTO ROSSO (pasta Eco, sofregit i alfàbrega) CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA (enciam, pastanaga i blat de moro) FRUITA	PATATA I VERDURA PEIX AL FORN AMB TOMAQUET AMANIT FRUITA	LLENTIES ESTOFADES (llenties, ceba, pastanaga, tomaquet, all, llorer i xoriç de ferradura DO Rioja) TRUITA A LA FRANCESA I AMANIDA (enciam, poma i blat de moro) FRUITA	VICHYSOISE (ceba, porro, patata, brou) WOK DE POLLASTRE ADOBAT AMB HERBETES I CHIPS DE ALBERGÍNIA FRUITA



SOPARS D'OCTUBRE 2020

			DII 1	DM 2
			Arròs + amanida/pollastre. Fruita	Patata + verdura/peix. Fruita
DII 5	DM 6	DC 7	DJ 8	DV 9
Arròs/amanida + vedella. Fruita	Llegum + verdura/ou. Fruita	Quinoa + amanida/tofu. Fruita	Pasta + verdura/ pollastre. Fruita	Llegum + verdura/conill. Fruita
DII 12	DM 13	DC 14	DJ 15	DV 16
FESTA	Arròs + verdura/peix. Fruita	Pasta + amanida/vedella. Fruita	Llegum + amanida/ou. Fruita	Patata + verdura/pollastre. Fruita
DII 19	DM 20	DC 21	DJ 22	DV 23
Boniato + verdura/peix blau. Fruita	Pasta + amanida/pollastre Fruita	Patata + verdura/hamburguesa vegetal. Fruita	Arròs + amanida/peix. Fruita	Pasta + amanida/ou. Fruita
DII 26	DM 27	DC 28	DJ 29	DV 30
Pasta + verdura/tofu. Fruita	Arròs + amanida/peix. Fruita	Boniato + verdura/pollastre. Fruita	Patata + amanida/conill. Fruita	Llegum + amanida/vedella. Fruita

Els nostres menús s'elaboren amb:

Fruïtes i verdures de temporada, ecològiques i de proximitat de La Piotxa. Llegums, arròs i pasta ecològics. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani. Pa acabat de fer i salses pròpies. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"