



MENÚ SETEMBRE 2018

El nostre Menú s'elaborarà amb:

fruits 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, iogurt fresc de la Fageda,
Pa acabat de fer, Salses pròpies .

		12	13	14
		CREMA FREDA DE LLEGUMS (ECO) (llegums i verdures variades) HAMBURGUESA PLANXA I AMANIDA (ECO) (carn mixta, enciam, tomàquet i germinats) Fruita	ARRÒS TRES DELÍCIES (arròs ECO, tonyina, blat de moro i olives) CROQUETES DE POLL. I AMANIDA (ECO) (enciam, pastanaga i col llombarda) Fruita	GASPATXO (sopa freda de tomàquet amb rostes) BACALLÀ AL FORN AMB HUMMUS DE PESSOLS Fruita
17	18	19	20	21
ARRÒS AMB TOMÀQUET (arròs ECO i tomàquet) CALAMAR ANDALUSA i AMANIDA (ECO) (enciam, col llombarda i tomàquet) Fruita	BROQUIL GRATINAT AMB FORMATGE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES ROSSES Fruita	CREMA FREDA DE CARBASSÓ I MONTGETA BLANCA AMB FORMATGE LLOM AMB HUMMUS (ECO) (cigrons, all, sèsam, llimona, oli d'oliva i julivert) Gelatina	ESPAGUETIS PESTO (ECO) (alfàbrega, pinyons, all, oli oliva i formatge Parmesà) PEIX FRESC AMB AMANIDA (enciam, pastanaga, olives) Fruita	EMPEDRAT (ECO) (fesols, tomàquet, ceba, pebrot) TRUITA DE TONYINA AMANIDA DE MARISC (enciam, blat de moro, cranc i gambetes) Fruita
24	25	26	27	28
FIDEUÀ (pasta ECO, ceba, tomàquet, all, julivert, marisc i brou de peix) CROQUETES DE BACALLÀ I AMANIDA (ECO) (enciam, germinats i pastanaga) Fruita	ENSALADA RUSSA AMB MAIONESA (patata, pèsol, pastanaga, i mongeta verda) PASTIS DE TRUITA AL FORN I AMANIDA (enciam, tomàquet, olives) Fruita	GASPATXO (sopa freda de tomàquet amb rostes) POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSSES iogurt	ARRÒS TRES DELÍCIES (arròs ECO, tonyina, blat de moro i olives) MANDONGUILLES AMB VERDURETES (carn mixta, ceba, tomàquet, pastanaga i pèsols) Fruita	LLESQUES DE PATATA, CEBA I TOMÀQUET AL FORN SALSITXES A LA PLANXA AMB AMANIDA (enciam, pastanaga, poma) Fruita

col. legida no 485

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

DATA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12 al 14 Setembre			Pasta + verdura/peix blau. Fruita	Patata + amanida/vedella. Fruita	Cuscús + verdura/conill. Fruita
17 al 21 Setembre	Llegum + amanida/pollastre. Fruita	Arròs + verdura/peix. Fruita	Patata + verdura/vedella. Fruita	Cuscús + amanida/truita. Fruita	Pasta + verdura/peix. Fruita
24 al 28 Setembre	Arròs + amanida/gall d'indi. Fruita	Llegum + amanida/peix blau. Fruita	Pasta + verdura/truita. Fruita	Patata + amanida/porc. Fruita	Llegum + verdura/peix. Fruita