

Totes les FRUITES, les VERDURES, les LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA i el PORC són productes ecològics certificats per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

Menú CASAS octubre 2023					
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2	3	4	5	6
dinar	➤ Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell, tomàquet i pastanaga) ➤ Lluç al forn amb ceba tendra confitada i panses ➤ Fruita	➤ Llenties estofades (ceba, pastanaga i tomàquet) ➤ Pernilet de pollastre al forn amb tomàquet i enciam ➤ Fruita	➤ Patata i bròquil saltejat ➤ Mandonguilles de vedella i porc al forn amb enciam i olives ➤ Fruita	➤ Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives verdes) ➤ Truita de carbassó amb enciam i cogombre ➤ Fruita	➤ Crema de nap i porro amb rostes ➤ Cigrons estofats (ceba, pastanaga i tomàquet) ➤ Gelat
	789 Kcal	638 Kcal	623 Kcal	711 Kcal	673 Kcal
sopar	Verdura Carn blanca	Verdura Ou	Pasta Peix blau	Verdura Peix blanc	Pasta Carn blanca
	9	10	11	12	13
dinar	✓ Amanida d'arròs integral (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga) ✓ Maire enfarinada amb enciam i tomàquet ✓ Fruita	✓ Espirals al pesto (ceba, alfàbrega i cacauets i pipes) ✓ Truita de patata i verdura amb enciam i remolatxa ✓ Fruita	✓ Crema de carbassa (patata, carbassa i ceba) ✓ Llenties estofades ✓ Iogurt	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ
	665 Kcal	772 Kcal	656 Kcal		
sopar	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blanc	Pasta Ou		
	16	17	18	19	20
dinar	• Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat • Hamburguesa de vedella amb ceba i xampinyons • Fruita	• Amanida de cigrons (pastanaga, ceba i pebrot vermell) • Angelina al forn amb enciam i tomàquet • Fruita	• Amanida d'arròs integral (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga) • Truita de patata i verdura amb enciam i cogombre • Fruita	• Crema de carbassó (patata, ceba i carbassó) • Llenties estofades (ceba, pastanaga i tomàquet) • Fruita	• Patata i coliflor • Pollastre al forn amb enciam i blat de moro • Gelat
	621 Kcal	673 Kcal	641 Kcal	732 Kcal	711Kcal
sopar	Verdura Peix blau	Verdura Carn blanca	Verdura Peix blanc	Pasta Carn blanca	Pasta Ou
	23	24	25	26	27
dinar	○ Arròs integral amb samfaina (ceba, carbassó, albergínia, tomàquet i pebrot verd) ○ Seitons enfarinats amb enciam i pastanaga ○ Fruita	○ Crema de pastanaga (patata, ceba i pastanaga) ○ Ou dur amb salsa de tomàquet amb enciam i olives ○ Fruita	○ Macarrons amb alfàbrega i oli ○ Cigrons estofats (ceba, pastanaga i tomàquet) ○ Iogurt	○ Amanida russa (mongeta verda, pastanaga i pèsols) ○ Llom al forn amb blat de moro i enciam ○ Fruita	○ Mongetes seques saltejades amb all i julivert ○ Angelina al forn amb enciam i cogombre ○ Fruita
	700 Kcal	721 Kcal	675 Kcal	635 Kcal	765 Kcal
sopar	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blanc	Verdura Carn blanca	Pasta Peix blau	Verdura Ou
	30	31			
dinar	▪ Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat ▪ Truita de verdures amb enciam i pastanaga ▪ Fruita	CASTANYADA Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb salsa de castanyes Moniato al forn			
	799 Kcal				
sopar	Verdura Carn blanca				