



MENÚ D'OCTUBRE

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Mongetes seques sortint de l'olla. Truita de carbassa i ceba amb tomàquet amanit. Fruita del temps.</p>	<p>Arròs amb orenga. Salsitxa de pollastre amb enciam amanit i olives. Fruita del temps.</p>	<p>Blat forment amb pèsols. Llenties amb carbassa amb picada de tomàquet all i julivert. Iogurt natural.</p>	<p>Escudella amb sèmola de blat de moro. Peix del dia amb tomàquet amanit. Fruita del temps.</p>	<p>Crema de carbassó. Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles. Fruita del temps.</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Llenties sortint de l'olla. Truita d'espínacs amb tomàquet amanit. Iogurt natural.</p>	<p>Crema de verdures amb pipes Macarrons gratinats amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i ametlles. Fruita del temps.</p>	<p>Blat forment amb pèsols i salsa de soja. Cuixeta de pollastre amb enciam amanit i blat de moro Fruita del temps</p>	<h1>Festiu</h1>	<h1>Festiu</h1>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs amb orenga Croquetes de pollastre amb tomàquet amanit. Fruita del temps.</p>	<p>Crema de carbassa amb pipes. Peix del dia amb enciam amanit. Fruita del temps.</p>	<p>Blat forment amb pèsols. Mongetes seques amb picada de tomàquet, all i julivert. Iogurt natural.</p>	<p>Patata, mongeta i carbassa. Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i olives. Fruita del temps.</p>	<p>Sopa de verdures amb galets. "Hamburguesa" de cigrons i pastanaga amanida amb blat de moro. Fruita del temps.</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Patata, mongeta i pastanaga. Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga amanida i olives, Fruita del temps.</p>	<p>Llenties amb pastanaga. Truita de carbassa i ceba amb tomàquet amanit. Iogurt natural</p>	<p>Escudella amb sèmola de blat de moro Peix del dia amb tomàquet amanit. Fruita del temps.</p>	<p>Crema de carbassa amb pipes. Cigrons amb picada de tomàquet, all i julivert. Fruita del temps.</p>	<p>Blat forment amb pèsols. Carn magra de porc a la planxa amb enciam amanit. Fruita del temps.</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Crema de verdures amb pipes Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i ametlles. Fruita del temps.</p>	<p>Escudella amb arròs. Peix del dia amb enciam amanit. Fruita del temps.</p>			

- En els àpats s'inclou: pa integral i aigua . Fruita: pera, poma, préssec, mandarina, plàtan, taronja, maduixes, prunes, cireres síndria, meló...
- Amanida: enciam i tomàquet, pastanaga ratllada i tomàquet, enciam i pastanaga ratllada, enciam i tomàquet amb olives, pastanaga ratllada amb olives. Blat de moro, olives, remolatxa rallada, poma,...
- El sofregit: Ceba, all i tomàquet, ceba, all, pastanaga i tomàquet, ceba, all, pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet.
- La carn de xai és d'Olván.
- La vedella és de ramats de la nostra comarca el Berguedà.
- Menú revisat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443