

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, meló, síndria, préssec,...

Es servirà pa integral. Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús valorats nutricionalment

per Aroa Espinosa Ruiz

Nº col·legiada CAT 001178



**Un cop al mes,  
postre casolà**

# ESCOLA SANT ANDREU DE LA BARCA

## OCTUBRE 2021

### MENÚ BASAL

**DIVENDRES 1**

 LLENTIES ESTOFADES AMB  
 VERDURETES

 HAMBURGUESA MIXTA AMB  
 FORMATGE, ENCIAM I  
 TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

**DILLUNS 4**

SOPA D'AU CASOLANA

 DELICIES DE PEIX AMB  
 AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 5**

 MONGETA TENDRA AMB  
 PATATA

 VEDELLA AMB CUSCÚS DE  
 VERDURETES

FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES 6**

 ESPAGUETIS AMB ALL I  
 ALFÀBREGA

 PINXOS DE POLLASTRE AMB  
 AMANIDA D'ENCIAM I  
 PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 7**

CREMA DE VERDURES

 ARRÒS SALTEJAT AMB  
 PÈSOLS I CEPES

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 8**

 CIGRONS ESTOFATS A LA  
 RIOJANA

 TRUITA D'ESPINACS AMB  
 ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

**DILLUNS 11**
**FESTA**
**DIMARTS 12**
**FESTA**
**DIMECRES 13**

 LLENTIES ESTOFADES AMB  
 SOFREGIT DE CEBA I PEBROT

 OUS DURS AMB TOMÀQUET I  
 ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 14**

BLEDES AMB PATATA

 GALL D'INDI AL FORN AMB  
 VERDURETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 15**

 MACARRONS A LA CARBONARA  
 AMB CREMA DE LLET

 LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA  
 D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

**DILLUNS 18**

 MINISTRA DE VERDURES  
 CASOLANA

 MANDONGUILLES DE PEIX  
 AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 19**

SOPA CASOLANA D'AU

 POLLASTRE ARREBOSSAT  
 CASOLÀ AMB AMANIDA  
 D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES 20**

 TALLARINS AMB CARXOFA I  
 VERDURES

 TRUITA A LA FRANCESA AMB  
 PA I TOMÀQUET I AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 21**

 CREMA DE PÈSOLS I  
 VERDURES

PAELLA MARINERA

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 22**
**VISITEM PERÚ  
 PAPAS A LA HUANCAÍNA**
**LOMO SALTADO CON  
 VERDURITAS**

**ARROZ CON LECHE PERUANO**
**DILLUNS 25**

 FIDEUÀ DE VERDURES I  
 PÈSOLS

 TRUITA D'ALBERGÍNIA I  
 PATATA AMB ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 26**

ARRÒS AMB TOMÀQUET

 PERNILETS DE POLLASTRE  
 AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
 REMOLATXA

IOGURT

**DIMECRES 27**

 CIGRONS AMB CEBA I  
 TOMÀQUET

 CUES DE RAP AMB SALSETA I  
 FAVETES I ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 28**

BRÒQUIL AMB PATATA

 BOTIFARRA DE PORC AMB  
 MONGETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 29**

 BROU CASOLÀ AMB  
 VERDURETES

 PIZZA CASOLANA DE  
 XAMPINYONS I FORMATGE

FRUITA DEL TEMPS

