

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 **NO CARN**

**DIVENDRES 1**

LLENTIES ESTOFADES AMB  
VERDURETES

**HAMBURGUESA DE PEIX** AMB  
FORMATGE, ENCIAM I  
TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

**DILLUNS 4**

**SOPA CASOLANA (BROU  
VEGETAL)**

DELICIES DE PEIX AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

**DIMARTS 5**

MONGETA TENDRA AMB  
PATATA

**TRUITA DE TONYINA** AMB  
CUSCÚS DE VERDURETES

FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES 6**

ESPAGUETIS AMB ALL I  
ALFÀBREGA

**ROSADA A LA PLANXA** AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I  
PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 7**

CREMA DE VERDURES

**ARRÒS SALTEJAT AMB  
PÈSOLS I CEPES (SENSE CARN)**

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 8**

**CIGRONS ESTOFATS AMB  
VERDURES**

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  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS 14**

BLEDES AMB PATATA

**MONGETES SEQUES** AMB  
VERDURETES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 15**

**MACARRONS AMB CREMA DE  
LLET (SENSE BACÓ)**

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 (BROU  
VEGETAL)**

**TILÀPIA ARREBOSSADA  
CASOLANA** 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**

**GARBANZOS SALTADOS 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

**LLUÇ A LA PLANXA** 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

**MONGETES SEQUES  
SALTEJADES AMB VERDURES**

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES 29**

**BROU VEGETAL CASOLÀ AMB  
VERDURETES**

PIZZA CASOLANA DE  
XAMPINYONS I FORMATGE

FRUITA DEL TEMPS

