



# Alimentació Escolar Saludable

## DIETA BASAL

## OCTUBRE 2020

## CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>LLEGENDA</b>			<b>1</b>	<b>2</b>
<sup>1</sup> FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA			FUSILLI INTEGRAL AMB BEIXAMEL I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA D'ESTIU (PATATES, COGOMBRE, PASTANAGA I OLIVES )
<sup>2</sup> PA BLANC I PA INTEGRAL			CROQUETES DE POLLASTRE	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ
			AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES	AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
			FRUITA DE TEMPORADA/ PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
RISOTTO (arròs integral) DE XAMPINYONS	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES	AMANIDA DE PASTA DE COLORS (blat, pastanaga i pèsols)	CREMA FREDA DE CARBASSÓ	FIDEUS INTEGRALS GUIATS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA	REMENAT D'OU	BACALLÀ	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA	SALMÓ AL VAPOR
AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA	AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA TRES COLORS	AMB PATATES FREGIDES CASOLANES	AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA/ PA	IOGURT NATURAL/ 1 PA	FRUITA ECOLÒGICA/ PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
FESTA	BRÒQUIL NATURAL AMB PATATA	SOPA VEGETAL AMB VERDURES	LLENTIES DE PROXIMITAT ESTOFADES	AMANIDA D'ARRÒS
	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA	TRUITA DE CARBASSÓ
	AMB SAMFAINA	AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET	AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA	AMB AMANIDA DE TEMPORADA
	FRUITA ECOLÒGICA/ PA	IOGURT NATURAL/ 1 PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
BLEDES FRESQUES AMB PATATES	CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	PATATES AMB VERDURES ESTOFADES	AMANIDA DE LLEGUMS (cogombre, blat de moro, pastanaga i tomàquet)
MAGRA DE PORC ARREBOSSADA CASOLANA	"TACO RANCHERO" DE POLLASTRE ADOBAT	GALL (peix)	TRUITA A LA JARDINERA	PIZZA MARGARITA CASOLANA
AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	AMB PATATES	AMB ENCIAM TRES COLORS	AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA	
FRUITA ECOLÒGICA/ PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA	IOGURT NATURAL/ PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSA DE TOMÀQUET	PURÉ DE VERDURES FRESQUES	AMANIDA DE CUSCÚS	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATES	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES
REMENAT D'OU	TALL RODÓ DE VEDELLA	MEZCLUM DE LLEGUMS	FILET DE LLUÇ	POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA	AMB XAMPINYONS	AMB CEBA I PASTANAGA	AMB TOMÀQUET CASOLÀ	AMB AMANIDA TRES COLORS
FRUITA DE TEMPORADA/ PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA	IOGURT NATURAL/ 1 PA	FRUITA DE TEMPORADA/ PA	CASTANYES/PA