



Escola Pauvila



Menú octubre 2025



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Dilluns 6

Arròs a la cassola
Lluç al forn amb julivert (P)
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 7

Macarrons **integrals** a la napolitana (B, O, S, W)
Cuixetes a l'allet
amb enciam, pastanaga i olives (D)
Fruita de temporada

Dimecres 8

Crema de porros (D)
amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)
Llom amb salsa de poma
Fruita de temporada

Dijous 9

Estofat de cigrons **ECO**
amb verdures de temporada
Trita d'espínacs (O)
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 10

FESTIU

Dilluns 13

Llenties **ECO** amb pastanaga (B)
Trita paisana (O)
amb enciam i olives (D)
Fruita de temporada

Dimarts 14

Cassoleta de patates (D)
amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada
Botifarra a la planxa (D, S)
amb enciam i blat de moro
iogurt **ECO** a granel (L)

Dimecres 15

Arròs amb sofregit de tomàquet
Pernillets al llorer
amb enciam, pastanaga i pipes (F, K)
Fruita de temporada

Dijous 16

Llacets a la camperola (B, O, L, S, W)
Fogoner amb samfaina (P)
Fruita de temporada

Divendres 17

Crema de carbassa (D)
Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S)
Fruita de temporada

Dilluns 20

Espaguetis **integrals** saltejats amb verdures (B, O, S, W)
amb col, pastanaga i ceba
Lluç amb tomàquet (P)
amb enciam i olives (D)
iogurt **ECO** a granel (L)

Dimarts 21. Menú temàtic

Zow shungo
Arròs "vermell" amb verdures
Jasha Maru
Estofat de pollastre amb gingebre
Fruita de temporada

Dimecres 22

Tricolor de verdura (D)
amb mongeta verda, pastanaga i patata
Hamburguesa de vedella (D, S)
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 23

Cuscús de verdures (B, S, W)
Gall dindi estofat amb salsa de verdures
Fruita de temporada

Divendres 24

Mongetes blanques **ECO** amb moniato
Trita de julivert i ceba (O)
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Dilluns 27

Arròs de verdures
Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M)
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 28

Macarrons **integrals** gratinats (B, O, S, L, W)
amb sofregit de verdures i formatge ratllat
Magre de porc estofat (D)
Fruita de temporada

Dimecres 29

Trinxat de col amb patata (D)
Salsitxes d'au (D, S)
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dijous 30

Cassoleta de cigrons **ECO** amb verdures
Trita de pastanaga (O)
amb enciam, blat de moro i pipes (F, K)
Fruita de temporada

Dijous 31. La Castanyada!

Crema de moniato (D)
Pollastre rostit a la catalana
amb prunes i orellanes (F, K)
Postre especial

TASTET MENSUAL

Xips de moniato



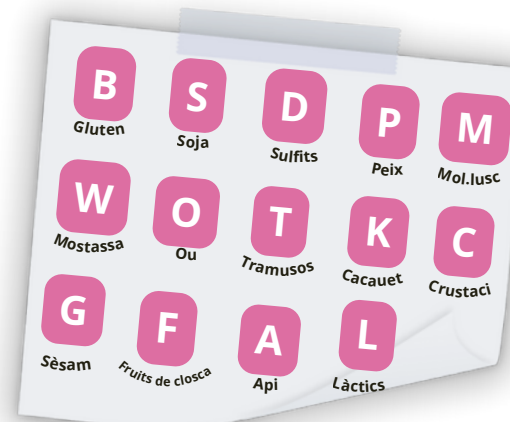
FRUITES DE TEMPORADA

Poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm



VERDURES DE TEMPORADA

Porro, tomàquet, espínacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre





Els mesos de setembre i octubre, farem un procés d'immersió a la naturalesa per connectar amb conceptes cabdals pel treball que farem aquest curs al voltant dels ecosistemes.



Seguim explorant els boscos viatgant fins a Butan, un país que fa temps va decidir mesurar l'èxit no només amb la riquesa material, sinó amb la felicitat de la seva gent. Allà parlen de **Felicitat Interior Bruta**, un indicador que té en compte aspectes com el benestar, la comunitat i la relació amb la natura. Al Butan, la connexió amb els ecosistemes és una de les variables clau per calcular aquesta felicitat. Prioritzar el benestar per sobre del creixement econòmic forma part del sentit comú, encara que, com sovint sabem, el sentit comú és el menys comú dels sentits. Aristòtil ja deia que la felicitat no depèn de l'acumulació de béns, sinó de viure amb sentit, amb valors i en harmonia amb el que som com a éssers humans.



“Sense curiositat no incrementem el coneixement; és el catalitzador que permet que l'esperit creatiu no decaigui.”

DAVID BUENO



Setembre i octubre

Cooperació natural, una metàfora preciosa de la societat a la que aspirem

Entendre el tot com una força superior a la suma de les parts. Aquí comença el procés de posar en valor **la cooperació** com un procés igualador, inspirador, que construeix col·lectiu i que avança en una línia molt més democràtica i coherent que aquella que impulsen agents que conviuen en estricta competència. Aquí treballarem les **habilitats socials i emocionals**, posant èmfasi en que l'èxit, igual que la innovació o la creativitat són un procés col·lectiu.

Seguint amb les metàfores, podem vincular el cicle de la vida, dels aliments, amb els **cercles de paraula**, una pràctica restaurativa que començarem a treballar. És una eina que podem utilitzar de manera proactiva per construir i enfortir els llaços comunitaris, fomentar l'empatia, la cooperació i el respecte mutu.

MENÚ BASAL



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives (D) Fruita de temporada	Crema de porros (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Llom amb salsa de poma Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga (B) Truita paisana (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Cassoleta de patates (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel (L)	Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga i pipes (F, K) Fruita de temporada	Llacets a la camperola (B, O, L, S, W) Fogoner amb samfaina (P) Fruita de temporada	Crema de carbassa (D) Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Menú temàtic	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Espaguetis integrals saltejats amb verdures (B, O, S, W) amb col, pastanaga i ceba Lluç amb tomàquet (P) amb enciam i olives (D) iogurt ECO a granel (L)	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita de temporada	Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús de verdures (B, S, W) Gall dindi estofat amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato Truita de julivert i ceba (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31. La Castanyada!
Arròs de verdures Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats (B, O, S, L, W) amb sofregit de verdures i formatge ratllat Magre de porc estofat (D) Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata (D) Salsitxes d'au (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de pastanaga (O) amb enciam, blat de moro i pipes (F, K) Fruita de temporada	Crema de moniato (D) Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K) Postre especial



NO PORC



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de porros amb crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita d'espinacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga i pipes Fruita de temporada	Llacets a la camperola Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Menú temàtic	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Lluç amb tomàquet amb enciam i olives logurt ECO a granel	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru <i>Estofat de pollastre amb gingebre</i> Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús de verdures Gall dindi estofat amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31. La Castanyada!
Arròs de verdures Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb sofregit de verdures i formatge ratllat Pollastre estofat Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de pastanaga amb enciam, blat de moro i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial



NO VEDELLA



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de porros amb crostonets de pa Llom amb salsa de poma Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel	Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga i pipes Fruita de temporada	Llacets a la camperola Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Menú temàtic	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Lluç amb tomàquet amb enciam i olives iogurt ECO a granel	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús de verdures Gall dindi estofat amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31. La Castanyada!
Arròs de verdures Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb sofregit de verdures i formatge ratllat Magre de porc estofat Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de pastanaga amb enciam, blat de moro i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial



NO CARN



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Seitan a l'allet amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de porros amb crostonets de pa Peix al forn Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita d'espinacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Peix al forn amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam, pastanaga i pipes Fruita de temporada	Llacets a la camperola Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Tofu amb salsa de soja i mel Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Menú temàtic	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Lluç amb tomàquet amb enciam i olives logurt ECO a granel	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de seitan amb gingebre Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús de verdures Llegum estofat amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31. La Castanyada!
Arròs de verdures Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb sofregit de verdures i formatge ratllat Llegum estofat Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de pastanaga amb enciam, blat de moro i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato Peix al forn Postre especial



NO OU



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de porros amb crostonets de pa Llom amb salsa de poma Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Peix al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga i pipes Fruita de temporada	Pasta s/ou a la camperola Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Menú temàtic	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Espaguetis s/ou saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Lluç amb tomàquet amb enciam i olives logurt ECO a granel	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús de verdures Gall dindi estofat amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato Peix al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31. La Castanyada!
Arròs de verdures Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons s/ou amb sofregit de verdures Magre de porc estofat Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Peix al forn amb enciam, blat de moro i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial



NO LACTOSA, PLV, NO PORC



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de porros SENSE crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro logurt de soja	Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga i pipes Fruita de temporada	Llacets a la camperola Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Menú temàtic	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Lluç amb tomàquet amb enciam i olives logurt de soja	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús de verdures Gall dindi estofat amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31. La Castanyada!
Arròs de verdures Lluç al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de verdures Pollastre estofat Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de pastanaga amb enciam, blat de moro i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes logurt de soja

NO FRUITS SECS



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de porros SENSE crostonets de pa Llom amb salsa de poma Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga Fruita de temporada	Llacets a la camperola Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Menú temàtic	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Lluç amb tomàquet amb enciam i olives logurt ECO a granel	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús de verdures Gall dindi estofat amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31. La Castanyada!
Arròs de verdures Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb sofregit de verdures i formatge ratllat Magre de porc estofat Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de pastanaga amb enciam, blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre al forn Postre especial



NO MARISC, OU CRU



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Arròs a la cassola Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de porros amb crostonets de pa Llom amb salsa de poma Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Llenties ECO amb pastanaga Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Arròs amb sofregit de tomàquet Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga i pipes Fruita de temporada	Llacets a la camperola Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Carn d'au amb salsa de soja i mel Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Menú temàtic	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba Lluç amb tomàquet amb enciam i olives logurt ECO a granel	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús de verdures Gall dindi estofat amb salsa de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato Truita de julivert i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31. La Castanyada!
Arròs de verdures Lluç al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons integrals gratinats amb sofregit de verdures i formatge ratllat Magre de porc estofat Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de pastanaga amb enciam, blat de moro i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial



RECOMANACIONS SOPARS:

OCTUBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	
Proteïna vegetal	Ou	Peix blau	Carn blanca	FESTIU
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Verdura	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)		Amanida
Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica