

Octubre

BAIXERAS



SOJA



PEIX



MOSTASSA



GLUTEN



FRUITS DE CLOSCA



OUS



CRUSTACIS



CACAUETS



MOL-LUSCS



API



TRAMUSSOS



LACTIS



E-X
DIÒXID DE SOFRE
I SULFAT



GRANS DE
SÈSAM

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

CAT000899

dijous

divendres



dilluns

dimarts

dimecres

FESTIU

5 MONGETA VERDA AMB PATATES
PIZZA VEGETAL
vegetals, formatge ratllat, tomàquet i orenga
FRUITA DE TEMPORADA

6 ARRÒS ECO A LA CASSOLA
pebrots, ceba, pastanaga
POLLASTRE AL FORN
amb niu d'enciams
FRUITA DE TEMPORADA

7 CUSCÚS ECO AMB VERDURES
pastanaga, carbassó, pebrot i ceba
LLUÇ AMB SALSA VERDA
amb enciam i pipes
FRUITA DE TEMPORADA

8 ESPAGUETIS ECO NAPOLITANA
sofregit de tomàquet i formatge ratllat
TACS DE GALL DINDI AMB CEBA
amb enciam i blat de moro
IOGURT ECO

9 CIGRONS ECO AMB ESPINACS
tomàquet, espinacs i ceba
TRUITA FRANCESA
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA

12

13 ARRÒS ECO AL CURRI
carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
POLLASTRE GUISAT
amb patates dau i ceba
FRUITA DE TEMPORADA

14 MACARRONS ECO AL PESTO
alfàbrega i formatge ratllat
CASTANYOLA AL FORN
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA

15 CREMA DE CARBASSA
LLOM AMB SALSA DE POMA
amb enciam i blat de moro
FRUITA DE TEMPORADA

16 MONGETES BLANQUES ECO ESTOFADES
pebrot vermell i verd, porros i ceba
PIT DE GALL DINDI AMB FORMATGE
amb niu d'enciams
FRUITA DE TEMPORADA

19 LLACETS ECO AMB FORMATGE RATLLAT

POLLASTRE AL FORN
amb patata al caliu
FRUITA DE TEMPORADA

20 GRATINAT DE PATATES
patates, llet, formatge i bacó
LLUÇ AMB SALSA
amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga
FRUITA DE TEMPORADA

21 LLENTIES ECO AMB VERDURES
carbassó, porros i pastanaga
TRUITA DE PATATES I CEBA
amb niu d'enciams
FRUITA DE TEMPORADA

22 PÈSOLS AMB PATATES
GALL DINDI FORNEJAT
amb enciam i blat de moro
FRUITA DE TEMPORADA

23 ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET
CALAMARS A LA ROMANA

amb enciam i olives
IOGURT ECO

26 ARRÒS 3 DELÍCIES
pastanaga, pèsols, pernil dolç, gambes i truita
MANDONGUILLES DE VEDELLA
AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

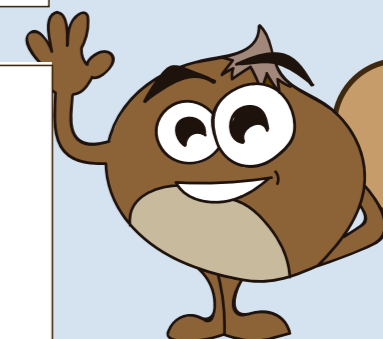
27 PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
carbassó, pastanaga, porro i tomàquet
HAMBURGUESA VEGETAL
amb enciam i blat de moro
FRUITA DE TEMPORADA

28 SOPA D'AU AMB MERAVELLA ECO
brou d'au, vegetals i meravella
BACALLÀ AL FORN
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA

29 CIGRONS ECO AMB VERDURES
tomàquet, vegetals i ceba
TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga
FRUITA DE TEMPORADA

30 CREMA DE MONIATO
POLLASTRE AL FORN
amb patates xips
IOGURT ECO

Fruites de temporada:
Kiwi, poma meló, pera, pinya, plàtan i raïm
Verdura de temporada:
carbassa, mongeta verda, porros, pastanaga,
enciam, tomàquet, col



30 OCTUBRE
la castanyada