

**dilluns 2**

Crema de verdures de  
Vedella al forn amb verdures  
Fruita de temporada

**dimarts 3**

Arròs integral amb mongeta,  
ceba i pastanaga  
Bacallà a la llauna  
Fruita de temporada

**dimecres 4**

Col trinxada amb patata  
Estofat de gall dindi a la  
jardinera  
Fruita de temporada

**dijous 5**

Fideus a la cassola  
Trita de patates i cebes  
amb hortalisses de temporada  
Iogurt natural

**divendres 6**

Sopa de pollastre amb pistons  
Guisat de cap de llom amb cigrons  
Fruita de temporada

**dilluns 9**

Llenties guisades  
Salsitxes amb amanida  
Fruita de temporada

**dimarts 10**

Macarrons amb verdures  
Estofat de gall d'indi al forn  
Fruita de temporada

**dimecres 11**

Arròs amb tomàquet  
Lluç arrebossat  
amb amanida  
Iogurt natural

**dijous 12**

**FESTA**

**divendres 13**

**FESTA**

**dilluns 16**

Cigrons estofats  
Lluç arrebossat  
amb amanida  
Iogurt natural

**dimarts 17**

Bròquil, daus de carbassa  
i patata  
Pollastre rostit amb cebes,  
pastanaga i poma  
Fruita de temporada

**dimecres 18**

Espirals amb sofregit  
Croquetes de bacallà amb  
amanida  
Fruita de temporada

**dijous 19**

Sopa de brou  
Trita de patata amb  
hortalisses de temporada  
Fruita de temporada

**divendres 20**

Crema de pastanaga  
\*\*Peix al forn amb bressa  
de verdures  
Fruita de temporada

**dilluns 23**

Crema de carbassó  
Estofat de vedella  
Fruita de temporada

**dimarts 24**

Llenties guisades amb arròs  
integral  
Daus de gall d'indi rostit  
Fruita de temporada

**dimecres 25**

Paella (arròs) mar i muntanya  
Bacallà al forn amb amanida  
Fruita de temporada

**dijous 26**

Llacets amb crema de formatge  
Ous al plat amb amanida  
Fruita de temporada

**divendres 27**

Mongeta amb patata  
Pollastre al forn amb enciam i  
pastanaga  
Iogurt natural

**dilluns 30**

Escudella barrejada  
Mandonguilles amb verdures  
Fruita de temporada

**dimarts 31**



**MENÚ MEXICÀ**

## Espai Migdia

# Octubre

**Coordinadora del servei:**

Joana 644 827 309

Atenció de 9 a 9:30 h

(per tiquet esporàdic o avís de no assistència  
contacteu abans de les 9:30h)

**Administració Dinàmica**

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 /651 181 244

(Mònica / de 9 a 16h)

menjadors@viudinamic.org

## Recomanacions pels sopars

### Si dinem

Llegums  
Cereals o fècules  
Verdures  
Carn  
Ou  
Peix  
Fruita  
Lactis

### Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals  
Llegums, verdures i hortalisses  
Cereals, fècules, verdures  
Ou o peix o llegums  
Carn o peix o llegums  
Carn o ou o llegums  
Fruita o lactis  
Fruita

### Especificacions Menús:

- ✓ La crema de verdures conté verdures de temporada
- ✓ L'estofat de vedella porta verduretes de temporada i patata
- ✓ L'Arròs de mar i muntanya conté, salsitxes amb costella i sèpia

\*\* Segons oferta de mercat

 **MENÚ MEXICÀ** Frèsols estofats i faixetes de pollastre amb verdures i naxos



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)



[cuines\\_dinamic / Viu\\_dinamic](#)

## dilluns 2

Crema de verdures de temporada  
Hamburguesa de cigrons  
Fruita de temporada

## dimarts 3

Sopa vegetal amb pistons  
Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i amanida  
Fruita de temporada

## dimecres 4

Col trinxada amb patata  
Croquetes d'espinaçs amb amanida  
Fruita de temporada

## dijous 5

Fideus de verdures  
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

## divendres 6

Arròs integral amb mongeta, ceba i pastanaga  
Cigrons guisats amb verdures  
Fruita de temporada

## dilluns 9

Verdura de temporada amb patates  
Llenties guisades amb arròs integral  
Fruita de temporada

## dimarts 10

Crema de carbassó amb crostons  
Macarrons amb verdures  
Fruita de temporada

## dimecres 11

Arròs amb tomàquet  
Ous al plat amb salsa verda i amanida  
Fruita de temporada

## dijous 12

**FESTA**

## divendres 13

**FESTA**

## dilluns 16

Arròs saltat amb bolets i pèsols  
Estofat de llenties amb amanida  
Fruita de temporada

## dimarts 17

Bròquil, daus de carbassa i patata  
Cigrons estofats  
Fruita de temporada

## dimecres 18

Espirals napolitana  
Hamburguesa de verdures amb enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

## dijous 19

Sopa vegetal amb pistons  
Truita de patata amb hortalisses de temporada  
Fruita de temporada

## divendres 20

Crema de pastanaga  
Canelons d'espinaçs amb amanida  
Fruita de temporada

## dilluns 23

Verdura de temporada al vapor  
Guisat de patata amb pèsols i quinoa  
Fruita de temporada

## dimarts 24

Col trinxada amb patata  
Llenties guisades amb arròs integral  
Fruita de temporada

## dimecres 25

Paella (arròs) de verdures  
Cigrons saltejats amb bolets  
Fruita de temporada

## dijous 26

Mongeta amb patata  
Quinoa amb verdures  
Fruita de temporada

## divendres 27

Llacets amb crema de formatge  
Ous al plat amb amanida  
Fruita de temporada

## dilluns 30

Saltejat de pèsol amb allets  
Búlgur amb verdures i ou bullit  
Fruita de temporada

## dimarts 31



**MENÚ MEXICÀ**

# Espai Migdia

# Octubre



**Coordinadora del servei:**

**Joana 644 827 309**

**Atenció de 9 a 10h**

**(per tiquet esporàdic o avís de no assistència contacteu abans de les 9:30h)**

**Administració Dinàmica**

**(inscripcions, cobraments, etc.)**

**93 357 35 19 / 651 181 244**

**(Mònica / de 9 a 16h)**

**menjadors@viudinamic.org**

## Recomanacions pels sopars

### Si dinem

Llegums  
Cereals o fècules  
Verdures  
Carn  
Ou  
Peix  
Fruita  
Lactis

### Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals  
Llegums, verdures i hortalisses  
Cereals, fècules, verdures  
Ou o peix o llegums  
Carn o peix o llegums  
Carn o ou o llegums  
Fruita o lactis  
Fruita

### Especificacions Menús:

Les verdures de temporada (tot el curs): Bledes, all, ceba, espinacs, enciam, porro, nap, raves, pastanaga, remolatxa

Les verdures de temporada (fred): Alls tendres, api, col, bròquil, carabassa, coliflor, faves, romesco.

Les verdures de temporada (calor): carbassó, albergínia, mongeta tendra, cogombre, pebrot vermell, pebrot verd.



Dia proteïna vegetal

\*\* Segons oferta de mercat



**MENÚ MEXICÀ** Frèsols estofats i faixetes de verdures i naxos

**dnam.c**  
*lleure en acció!*



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)



[cuines\\_dinamic / Viu\\_dinamic](https://www.instagram.com/cuines_dinamic/)

Tenim a la disposició dels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a [menjadors@viudinamic.org](mailto:menjadors@viudinamic.org)).



**dilluns 2**

Crema de verdures de Vedella al forn amb verdures  
Fruita de temporada

**dimarts 3**

Arròs integral amb mongeta, ceba i pastanaga  
Bacallà a la llauna  
Fruita de temporada

**dimecres 4**

Col trinxada amb patata  
Estofat de gall dindi a la jardinera  
Fruita de temporada

**dijous 5**

Fideus a la cassola  
Trita de patates i ceba amb hortalisses de temporada  
Iogurt natural

**divendres 6**

Sopa de pollastre amb pistons  
Guisat cigrons amb daus de pollastre  
Fruita de temporada

**dilluns 9**

Llenties guisades  
Salsitxes de pollastre amb amanida  
Fruita de temporada

**dimarts 10**

Macarrons amb verdures  
Estofant de gall d'indi al forn  
Fruita de temporada

**dimecres 11**

Arròs amb tomàquet  
Lluç arrebossat amb amanida  
Iogurt natural

**dijous 12**

**FESTA**

**divendres 13**

**FESTA**

**dilluns 16**

Cigrons estofats  
Lluç arrebossat amb amanida  
Iogurt natural

**dimarts 17**

Bròquil, daus de carbassa i patata  
Pollastre rostit amb ceba, pastanaga i poma  
Fruita de temporada

**dimecres 18**

Espirals amb sofregit  
Croquetes de bacallà amb amanida  
Fruita de temporada

**dijous 19**

Sopa de brou  
Trita de patata amb hortalisses de temporada  
Fruita de temporada

**divendres 20**

Crema de pastanaga  
\*\*Peix al forn amb bressa de verdures  
Fruita de temporada

**dilluns 23**

Crema de carbassó  
Estofat de vedella  
Fruita de temporada

**dimarts 24**

Llenties guisades amb arròs integral  
Daus de gall d'indi rostit  
Fruita de temporada

**dimecres 25**

Paella (arròs) mar i muntnya  
Bacallà al forn amb amanida  
Fruita de temporada

**dijous 26**

Llacets amb crema de formatge  
Ous al plat amb amanida  
Fruita de temporada

**divendres 27**

Mongeta amb patata  
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga  
Iogurt natural

**dilluns 30**

Escudella barrejada  
Mandonguilles de pollastre amb verdures  
Fruita de temporada

**dimarts 31**



**MENÚ MEXICÀ**

Espai Migdia

Octubre

**Coordinadora del servei:**

Joana 644 827 309

Atenció de 9 a 9:30 h

(per tiquet esporàdic o avís de no assistència  
contacteu abans de les 9:30h)

**Administració Dinàmic**

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 /651 181 244

(Mònica / de 9 a 16h)

menjadors@viudinamic.org

## Recomanacions pels sopars

### Si dinem

Llegums  
Cereals o fècules  
Verdures  
Carn  
Ou  
Peix  
Fruita  
Lactis

### Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals  
Llegums, verdures i hortalisses  
Cereals, fècules, verdures  
Ou o peix o llegums  
Carn o peix o llegums  
Carn o ou o llegums  
Fruita o lactis  
Fruita

### Especificacions Menús:

- ✓ La crema de verdures conté verdures de temporada
- ✓ L'estofat de vedella porta verduretes de temporada i patata
- ✓ L'Arròs de mar i muntanya conté, salsitxes de pollastre i sèpia

\*\* Segons oferta de mercat

 **MENÚ MEXICÀ** Frèsols estofats i faixetes de pollastre amb verdures i naxos



[www.viudinamic.org](http://www.viudinamic.org)

[cuines\\_dinamic](#) / [Viu\\_dinamic](#)