

IE MAR MEDITERRANÈA Menú d' Octubre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. - HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA .DE TOMÀQUET I PASTANAGA. -FRUITA.	3 -LLENTIES GUISADES AMB CARBASSÓ. -CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDAD' ENCIAM I OLIVES. -FRUITA.	4 -PAELLA D' ARRÒS AMB VEGETALS. -FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA.D' ENCIAM I PANSES. -FRUITA.	5 -MACARRONS AMB SOFREGIT CASSOLA I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS. (Pa integral) -FRUITA	6 -CIGRONS SALTATS AMB JULIVERT, -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DOLÇ. -IOGURT.
9 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET. -FILET DE MAIRES ARREBOSSAT AMB AMANIDA D' ENCIAM I OLIVES. -FRUITA.	10 -AMANIDA VERDA AMB FRUITS SECS -ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA PASTANAGA I PÈSOLS (Pa integral) -IOGURT.	11 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET I CEBA . (Pa integral) -FRUITA.	12 FESTIU	13 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
16 -ARRÒS DE TARDOR (Amb bolets i panses) -CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA. -FRUITA	17 -CREMA DE VERDURES AMB TORRADETES DE PA. -MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS. (Pa integral) -FRUITA.	18 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA I FORMATGE. -IOGURT.	20 - MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DOLÇ . -FRUITA.	21 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL. -POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE BROTS (Pa integral) -FRUITA.
23 -CIGRONS AMB ESPINACS. -SALSITXES D' AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA. . -FRUITA	24 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES. -TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDAD' ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	25 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE. -MACARRONS AMB BOLONYESA DE TONYINA I FORMATGE RATLLAT . -IOGURT DE MADUIXA.	26 -ARRÒS TRES DELÍCIES (Amb pastanaga, blat dolç i pesols) -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANI. -FRUITA.	27 -SOPA DE BROU AMB PASTA . -FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB PATATA . -FRUITA
30 -TALLARINES AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS. -FRUITA.	31 CREMA DE CARBASSA.. -MA AL FORN AMB BOLETS . -COCA DE LA CASTAYANDA. 			

- Les fruites del mes d' Octubre són : Les peres, els plàtans, les mandarines i les pomes.
- L' Amanida verda conté : Enciam,tomàquet, pastanaga i olives.
- Les llegums són de producció ecològica.
- L' enciam ,el bròquil i les bledes són ecològics i km 0.
- Tots els àpats van acompanyats d' aigua i pa.
- L' oli que s'utilitza per amanir és oli d' oliva verge.

**GROC, VERMELL,
TARONJA I
MARRÓ,
SÓN ELS COLORS
DE LA TARDOR.**

