



INSTITUT ESCOLA DANIEL MANGRANÉ

Menú OCTUBRE 2026

			Dijous 1	Divendres 2
			-Llenties amb quinoa. -Escalopins de pollastre casolans amb mesclum d'enciams. -Pera.	Lliure disposició
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
-Espaguetis amb salsa de tomàquet i espinacs. -Llenguadina al forn amb tempura de verdures. -Plàtan	-Bajoques amb patata. -Pit de pollastre a la planxa amb llesquetes d'escalivada. -Iogurt	-Cigrons ecològics a la casolà. -Truita de carbassí amb cigrons i curry suau. -Meló.	-Sopa de peix. -Rap a la romana casolà amb salsa de tomàquet casolana. -Maçana.	-Arròs integral a la cubana. -Pollastre a la cassola amb patates. -Pinya natural.
Dilluns 12	Dimarts 13 (Dia sense proteïna animal)	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Festa!	-Crema de carabassa. -Pizza casolana amb base de cigrons amb verdures, amanida d'enciam i panis. -Kiwi.	- Bròquil al vapor. - Truita a la francesa amb pa amb tomàquet. -Iogurt.	-Espirals integrals a la napolitana. -Nuggets de tonyina casolans amb samfaina. -Pera.	-Llenties estofades. -Pollastre al forn amb carxofes. -Plàtan.
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
-Arròs integral amb salsa de tomàquet natural. -Cuixa de gall d'indi a la planxa amb amanida. -Maçana.	-Olla barrejada. -Emperador a la planxa amb salsa verda i hummus de cigró amb crudités. -Iogurt.	-Puré de llegums. -Truita de patata amb mesclum d'enciams, alvocat i tomàquet. -Raïm.	-Bledes amb patata. -Pit de pollastre a la planxa amb xips de moniato. -Plàtan.	-Cigrons estofats. -Rap al forn amb llimona. -Mandarina ecològica.
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
-Puré de carlota. -Hamburguesa de llenties casolana amb el seu pa i amanida. -Pera.	-Fideuà. -Calamars a la romana casolans amb amanida de tomàquet i olives. -Iogurt.	-Llenties amb salsa. -Remenat de tonyina i tomàquet amb pa torrat. -Kiwi.	-Bajoques amb patata. -Fricandó de vedella. -Plàtan	-Arròs bullit integral amb salsa de tomàquet natural. -Lluç a la graella amb brots d'espinaç i cirerols. -Pastís d'aniversari.

***Tots els dies es servirà amanida verda.**

***Tots els dies es servirà pa integral, pa blanc i pa sense gluten.**

***Els cítrics i els cigrons servits al menú són sempre procedents d'agricultura ecològica.**