



Escola Mas Falcó



Menú octubre 2025



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10. Menú temàtic
Gratinat de coliflor i patata (D) amb formatge ratllat (O, L) Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada Trita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) Llom amb salsa de poma Fruita de temporada	Crema de porros (D) amb crostons de pa (B, F, K, L, S, G) Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Fruita de temporada	Zow shungo Arròs "vermell" amb verdures Jasha Maru Estofat de pollastre amb gingebre Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga (B) Trita 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 logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets (B, O, L, S, W) amb alfàbrega i formatge ratllat Fogoner amb samfaina (P) Fruita de temporada	Crema de carbassa (D) Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO al curri amb verdures de temporada Llenties ECO amb pastanaga (B) Fruita de temporada	Cuscús de verdures (B, S, W) Pollastre estofat amb patata (D) Fruita de temporada	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Trita de julivert i ceba (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures (B, O, S, W) amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)
Dilluns 27. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31. La Castanyada!
Arròs integral de verdures Llenties ECO estofades (B) Fruita de temporada	Espirals ECO gratinats (B, O, L, W, S) amb sofregit de verdures i formatge ratllat Seitons en tempura (B, O, P, M, C, L) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de bledes amb patata (D) Salsitxes d'au (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Trita de patata i ceba (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

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

