



# ALT EMPORDÀ

# MENÚ ROTACIÓ ESTIU

DIETA:

## OCTUBRE.2023

# BASAL

\*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social/ Ecològic / Pa i aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS

2

Mongeta amb patata  
Escalopa de pollastre  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Poma

k H P L

### DIMARTS

3

Arròs tres delícies  
(truita, blat de moro i pèsols)  
Truita de tonyina  
Carbassó arrebossat  
Plàtan

k H P L

### DIMECRES

4

Sopa de peix  
Llom amb samfaina  
Taronja

k H P L

### DIJOUS

5

Fesols saltejats amb patata i oli d'oliva  
Pinxos de gall d'indi  
Enciam, tomàquet i soja  
logurt natural la fageda

k H P L

### DIVENDRES

6

Crema de carbassa amb crostonets  
Espirals amb bolonyesa de lleties  
Enciam amb pastanaga i olives  
Pruna

k H P L

9

Macarrons a la carbonara  
Truita de patata  
Enciam, blat de moro i tomàquet  
Taronja

k 629 H 98,5 P 19,3 L 16,6

10

Amanida de lleties tomàquet, pastanaga i olives  
Hamburguesa de coliflor i formatge i xampinyons  
logurt natural la fageda

k 674 H 97,2 P 16,5 L 27,4

11

Mongeta tendra i patata  
Pollastre rostit  
Enciam, olives i blat de moro  
Plàtan

k 597 H P L

12

# FESTA

13

Arròs amb salsa de tomàquet  
Seitó arrebossat  
Enciam, pastanaga i soja  
Pera

16

Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, tomàquet i carbassó)  
Truita patata i espinacs  
Enciam, olives i soja  
Pruna

k 653 H 77 P 21,7 L 28,8

17

Crema de pastanaga  
Contraçuixa de pollastre  
al forn amb xampinyons  
Poma

k 595 H 51,6 P 25,4 L 31,9

18

Tirabuixons de pasta amb salsa de bolets  
Fajitas de cigrons amb, pebrot, ceba i tomàquet  
Enciam, soja i pastanaga  
Taronja

k 688 H 84,3 P 32,9 L 27,6

19

Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Llobarro al forn  
Enciam, tomàquet i blat de moro  
Plàtan

k 625 H 75,1 P 22,3 L 26,4

20

Bròquil amb patata  
Salsitxes amb salsa de tomàquet  
Enciam, pastanaga i olives  
logurt natural la fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

23

Minestra de verdures baby (patata, pastanaga, mongeta verda)  
Espaguetis amb bolonyesa de lleties  
Enciam, soja i tomàquet  
Mató

k 68,3,5 H 61,4 P 19,2 L 41,8

24

Patates estofades amb pebrot, tomàquet i ceba  
Bistec de pollastre  
Mezclum, pastanaga i olives  
Pera

k 641 H 77,9 P 28,5 L 24

25

Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Hamburguesa de vedella  
Nectarina

k 676 H 57,5 P 34,2 L 24,5

26

Cigrons saltejats amb verdures  
Lluç a la planxa  
Enciam, blat de moro i tomàquet  
Taronja

k 576 H 69,9 P 15 L 25,8

27

Crema de pastanaga  
Pollastre al forn a la llimona  
Carbassó arrebossat  
Poma

21

Fideus a la cassola (ceba, tomàquet i pèsols)  
Hamburguesa de vedella  
Enciam, olives i blat de moro  
Taronja

k 664 H 61,9 P 26,5 L 35

La Castanyada



22

Crema de carbassa amb crostonets  
Escalopa de pollastre  
Enciam, soja i pastanaga  
Quallada



# CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS

