



ALT EMPORDÀ

MENÚ ROTACIÓ ESTIU

OCTUBRE.2023

DIETA:

SENSE CARN

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

2

Mongeta amb patata
Croquetes de bacallà

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
Varetes de verdures
Enciam, blat de moro i soja
Pera

k H P L

DIJOUS

5

Fesols saltejats amb patata i
oli d'oliva
Hamburguesa vegetal
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, pastanaga i olives
Pruna

k H P L

9

Macarrons amb tomàquet
Truita de patata
Enciam, blat de moro i tomàquet
Taronja

k 628,5 H 98,5 P 19,3 L 16,6

10

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

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

11

Mongeta tendra i patata
Croquetes de bacallà
Enciam, olives i blat de moro
Plàtan

k 596,7 H 89,7 P 17,3 L 16,9

FESTA

12

Arròs amb salsa de tomàquet
Seitó arrebossat
Enciam, olives i blat de moro
Pera

k H P L

13

16

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

k H P L

17

Crema de pastanaga
Filet de Lluç
al forn amb xampinyons
Poma

k H P L

18

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

k H P L

19

Bròquil amb patata monalisa
Truita a la francesa
Enciam, pastanaga i olives
logurt natural la fageda

k H P L

20

Lleties amb verdures
(ceba, pastanaga, tomàquet pera i pebrot)
Llobarro al forn
Mezclum, tomàquet i blat de moro
Prèssec

k H P L

23

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

k H P L

24

Patates estofades amb pebrot,
tomàquet i ceba
Truita d'espinacs
Mezclum, pastanaga i olives
Pera

k H P L

25

Arròs integral tres delícies (pèsols,
pastanaga i blat de moro)
Ous amb salsa de tomàquet
Nectarina

k H P L

26

Cigrons saltejats amb verdures
Croquetes de bacallà
Enciam, blat de moro i tomàquet
Taronja

k H P L

27

Crema de verdures
Llenguadina al forn amb cítrics
Xips
Fruita del temps

k H P L

3

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

k H P L

la castanyada



4

Crema de carbassa amb
crostonets
Truita a la francesa
Enciam, soja i pastanaga
Quallada



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS

