



ALT EMPORDÀ

MENÚ ROTACIÓ ESTIU

DIETA:

OCTUBRE.2023

NO PORC

*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
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
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 amb pastanaga i olives
Pruna

k H P L

9

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

k H P L

10

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

k H P L

11

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

k H P L



12

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

k H P L

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
Contraçuixa de pollastre
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

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

k H P L

20

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

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
Bistec de pollastre
Mezclum, pastanaga i olives
Pera

k H P L

25

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

k H P L

26

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

k H P L

27

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

k H P L

3

Fideus a la cassola (sofregit de verdures i pèsols)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Enciam, olives i blat de moro
Fruita del temps

k H P L



4

Crema de carbassa amb crostonets
Mandonguilles de cigró amb sofregit de tomàquet i pèsols
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS

