

Octubre

DEL 2 AL 6  
D'OCTUBRE

DEL 9 AL 13  
D'OCTUBRE

DEL 16 AL 20  
D'OCTUBRE

DEL 23 AL 27  
D'OCTUBRE

DEL 30 AL 31  
D'OCTUBRE

DILLUNS

ARRÒS AMB SALSA  
CASOLANA DE  
TOMÀQUET

TRUITA DE  
CARBASSÓ I PATATA  
amb pastanaga al forn  
Fruita del temps

MACARRONS MB CARN  
PICADA  
I  
AMANIDA

Fruita del temps

ESPIRALS AMB  
SOFREGIT DE  
VERDURES (tomàquet,  
ceba, pebrot verd i  
carbassó)

TRUITA DE PATATA  
amb amanida d'enciam,  
cogombre i pastanaga  
Fruita del temps

ARRÒS DE PAGÈS  
(sofregit de tomàquet i  
ceba amb coliflor i  
pastanaga i brou d'au)

TRUITA FRANCESA  
amb amanida  
Fruita del temps

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIMARTS

FIDEUS A LA  
CASSOLA

BUNYOLS DE  
BACALLÀ CASOLANS  
amb amanida

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDRES  
PEIX AL FORN  
amb patates, ceba i  
tomàquet al forn

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VEDURES  
(tomàquet, ceba, pebrot  
verd i vermell)

GALL D'INDI AL FORN  
AMB POMA I CEBA  
Fruita del temps

CUSCÚS AMB  
VERDURES I  
POLLASTRE (amb saltat  
de pastanaga, ceba, bolets  
i pollastre)  
I AMANIDA

Fruita del temps

LA CASTANYADA  
CREMA DE CARBASSA  
amb crostons de pa torrat

BOTIFARRA AMB XIPS  
DE MONIATO,  
REMOLATXA I XIRIVIA

Fruita del temps

DIMECRES

CREMA DE CARBASSÓ  
amb crostons de pa  
POLLASTRE AL FORN  
amb amanida de  
pastanaga, blat de moro  
i olives

Fruita del temps

CIGRONS ESTOFATS  
AMB ESPINACS I  
PATATA

TRUITA DE PERNIL  
amb amanida

Fruita del temps

VEDELLA ESTOFADA  
AMB PATATA  
I  
AMANIDA

Fruita del temps

VERDURA DE  
TEMPORADA AMB  
PATATA

PEIX A L'ALLET  
amb tomàquet i ceba al  
forn

Fruita del temps

DIJOUS

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA

PEIX AMB SALSETA  
DE VERDURES I  
PATATA DAU

logurt

FESTIU

CREMA DE VERDURES

CROQUETES DE  
POLLASTRE CASOLANES  
amb amanida d'enciam,  
tomàquet  
logurt

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA

GALL D'INDI AMB  
SALSA DE PASTANAGA  
I XIRIVIA

logurt

DIVENDRES

LLENTIES GUISADES  
AMB PASTANAGA,  
CEBA I PEBRE  
VERMELL I SALSITXA  
I AMANIDA

Fruita del temps

FESTIU

SOPA DE BROU D'AU  
AMB PASTA

PEIX AL FORN  
amb verdurettes

Fruita del temps

CIGRONS AMB  
HORTALISSES I  
BACALLÀ (col, ceba,  
porro i pastanaga)  
I AMANIDA  
Fruita del temps



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt. Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat. Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



## A l'escola han dinat

## A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

\*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletíes amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.