




D'OCTUBRE



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-2 OCTUBRE				Lenties estofades a la Riojana ----- Truita de patata amb enciam i pastanaga ----- Fruita	Sopa minestrone ----- Llonganissa de porc a la planxa amb amanida d'enciam i soja ----- Fruita
5-9 OCTUBRE	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert ---- Pit de gall dindi arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro ----- Fruita	Empedrat de cigrons (tomàquet, alvocat i pernil) ----- Salmó al forn ----- Fruita àcida	Amanida d'arròs(ceba, olives i anxoves) ---- Llom al forn amb bolets ----- Flam	Fideus a la cassola amb carn d'au ---- Truita a la francesa amb amanida de tomàquet ----- Fruita	Crema de carbassa i pastanaga ----- Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam ----- Fruita
14-16 OCTUBRE			Arròs al forn ---- Aletes de pollastre rostides amb amanida d'enciam i xerris ----- Fruita	Estofat de fesols amb verdures ----- Truita a la francesa amb samfaina de verdures ----- Fruita àcida	Verdures al vapor (bròquil, coliflor, patata...) ----- Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot i tonyina) ----- Fruita
19-23 OCTUBRE	Amanida de pasta caprese (tomàquets xerris, mozzarella i alfàbrega) ----- Lluç al forn amb verdures ----- Iogurt natural	Mongeta tendra i patata ---- Fricandó de vedella ----- Fruita	Arròs a la cassola amb verdures ---- Rodó de gall dindi al forn amb patates al caliu i all i oli ----- Fruita	Amanida tèbia de lenties (tomàquet, pebrot escalivat, ceba, alfàbrega i olives verdes) ----- Truita a la francesa amb amanida d'enciam ----- Fruita àcida	Crema de multi vegetals de temporada ----- Botifarra al forn amb amanida d'enciam i blat de moro ----- Fruita
26-30 OCTUBRE	Espaguetis amb salsa de tomàquet ----- Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida d'escarola i tomàquet ----- Iogurt amb sabors	Verdures al vapor (bròquil, coliflor, patata...) ----- Pasta amb bolonyesa vegetal ----- Fruita MEATLESSDAY DIA SENSE CARN	Escudella (galets, cigrons, col...) ----- Canelons de carn gratinats ----- Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet ----- Bastonets de lluç amb amanida d'enciam i blat de moro ----- Fruita	BONA CASTANYADA!  MENÚ ESPECIAL CASTANYADA

ESMORZARS: Dilluns gall d'indi / Dimarts Llonganissa / Dimecres Pernil salat/fruïta / Dijous formatge / Divendres botifarra catalana

Els productes ecològics els trobareu en **negreta**.

Tots els àpats s'acompanyen amb pa (tres dies hi haurà pa blanc i dos dies, o pa integral o pa de cereals)

Menú de dieta:
arròs bullit/verdura
pollastre/lluç
iogurt/poma

