

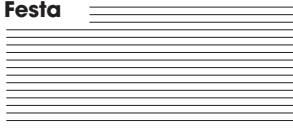



Menú Octubre 2021

COSTA I LLOBERA

ESPai MIGDIA

Infantil
Primària i
Secundària

Octubre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar Del 27/9 a l'1					Paella d'arros integral amb verduretes Pollastre al forn amb amanida verda Fruita de temporada
Sopar Del 27/9 a l'1					Llegum Carn vermella Làctic
Dinar Del 4 al 8	Crema de carbassó Botifarra (pri)/Salsitxes (inf) al forn amb amanida de pastanaga Fruita temporada	Amanida de lleties amb alvocat Gall d'indi rostit amb ceba i patata panadera Meló	Amanida d'espirls Truita de patata i ceba amb carbassó al forn logurt	Arròs integral amb tomaquet Lluç fresc al forn amb verduretes Pruna	Bròquil i patata al vapor Mandonguilles de vedella i porc 100% Eco amb amanida de tomaquet Fruita temporada
Sopar Del 4 al 8	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Crema de verdures Carn vermella Fruita	Llegum Verdures Fruita temporada	Ensaladilla russa Amb tonyina Làctic
Dinar De l'11 al 15	Tallarines amb salsa pesto Llom al forn amb amanida variada logurt	Festa 	Amanida d'arròs Hamburguesa de vedella i porc 100% Eco amb pure de poma Fruita	Mongeta verda amb patates al vapor Pollastre eco al forn amb prunes i alls tendres Fruita temporada	Empedrat vegetarià Seitó o sardineta fregit o forn amb patata cuïta Fruita temporada
Sopar De l'11 al 15	Verdura Peix blau Fruita		Llegum Peix blanc Làctic	Cereal, (mill, arros, quinoa...) Ou Fruita	Amanida Pizza margarida Fruita
Dinar Del 18 al 22	Vichyssoise / Crema de porro Truita de carbassó amb amanida verda Fruita temporada	Cigrons saltejats amb bledes i carbassa Tires de gall d'indi arrebosades amb amanida Fruita temporada	Amanida de tomàquet alvocat, cogombre i olives Bistec (inf)/escalopa (pri) amb puré de patata logurt	Amanida de cuscus Maira al forn amb verdures saltejades Maduixes	Rissoto amb xampinyons frescos Pollastre rostit al forn amb verdures Fruita temporada
Sopar Del 18 al 22	Pasta Carn vermella Làctic	Crema de verdura Peix blau Fruita de temporada	Arros Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita de temporada	Humus amb pa de pita i crudités de verdures Fruita
Dinar Del 25 al 29	Bledes i patates a la catalana Pit de pollastre planxa amb amanida grega Fruita temporada	Arros integral amb samfaina Magre de porc al forn amb verdures logurt	Macarrons amb salsa bonyesa vegetal Truita francesa amb amanida verda Fruita temporada	Lleties vegetals estofades Salmo al forn amb amanida variada Fruita temporada	Crema de carbassa i boniato Fricandó de vedella amb patates xips Fruita temporada
Sopar Del 25 al 29	Sopa de fideus Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Arròs Carn vermella Fruita	Crema de verdura Carn blanca Làctic	Cereal (quinoa, mill, cuscus...) Peix blanc Fruita temporada

Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives, pebrot, panses, fruits secs, formatge (amb variancions en funció del dia)

Fruita: poma, plàtan, taronja, mandarina, pinya entre d'altres fruites de temporada.

Berenar 1r i 2n	Pa amb xocolata	Entrepà de pernil dolç	Entrepà de formatge	Pa amb plàtan
------------------------	------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------