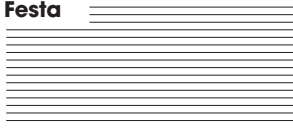





# Menú Octubre 2021

COSTA I LLOBERA  
 ESPAI MIGDIA

Infantil  
 Primària i  
 Secundària

Octubre	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b> Del 27/9 a l'1					<b>Paella d'arros integral amb verdures</b> <b>Nuggets de broquil rostits amb amanida verda</b> <b>Fruita de temporada</b>
Sopar Del 27/9 a l'1					Llegum Verdures Làctic
<b>Dinar</b> Del 4 al 8	<b>Crema de carbassó</b> <b>Seitan al forn amb amanida de pastanaga</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Amanida de lleties amb alvocat</b> <b>Barretes de verdures al forn ceba i patata panadera</b> <b>Meló</b>	<b>Amanida d'espirls</b> <b>Truita de patata i ceba amb carbassó al forn</b> <b>logurt</b>	<b>Arròs integral amb salsa de tomaquet</b> <b>Tofu al forn amb verdures</b> <b>Pruna</b>	<b>Bròquil i patata al vapor</b> <b>Hamburguesa de llegums i verdures 100% eco amb amanida</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 4 al 8	Pasta Proteïna vegetal Fruita	Arròs Verdures Fruita	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Llegum Verdures Fruita temporada	Ensaladilla russa Làctic
<b>Dinar</b> De l'11 al 15	<b>Tallarines amb salsa pesto</b> <b>Tofu al forn amb amanida variada</b> <b>logurt</b>	<b>Festa</b> 	<b>Amanida d'arròs</b> <b>Hamburguesa de cereals i verdures 100% Eco amb pure de poma</b> <b>Fruita</b>	<b>Mongeta verda amb patates al vapor</b> <b>Seitan eco al forn amb prunes i alls tendres</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Empedrat vegetarià</b> <b>Barretes de verdures al forn amb patata cuïta</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar De l'11 al 15	Verdura Proteïna vegetal Fruita		Llegum Verdures Làctic	Cereal, (mill, arros, quinoa...) Ou Fruita	Amanida Pizza margarida Fruita
<b>Dinar</b> Del 18 al 22	<b>Vichyssoise / crema de porro</b> <b>Truita de carbassó amb amanida verda</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Cigrons saltejats amb bledes i carbassa</b> <b>Seitan arrebossat amb amanida de pastanaga</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Amanida de tomàquet</b> <b>Hamburguesa de llegums i verdures amb puré de patata</b> <b>logurt</b>	<b>Amanida de cuscus</b> <b>Nuggets de broquil al forn verdures saltejades</b> <b>Maduixes</b>	<b>Rissoto amb xampinyons frescos</b> <b>Tofu rostit al forn amb ceba tomaquet i pastanaga</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 18 al 22	Pasta Verdura Làctic	Crema de verdura Proteïna vegetal Fruita de temporada	Arros Llegum Fruita	Verdura Ou Fruita de temporada	Humus amb pa de pita i crudités de verdures Fruita
<b>Dinar</b> Del 25 al 29	<b>Bledes i patates a la catalana</b> <b>Tofu planxa amb amanida grega</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Arros integral amb samfaina</b> <b>Hamburguesa de llegums i verdures amb verdures</b> <b>logurt</b>	<b>Macarrons amb salsa bolonyesa vegetal</b> <b>Truita francesa amb amanida verda</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Lleties vegetals estofades</b> <b>Barretes de verdures al forn amb amanida variada</b> <b>Fruita temporada</b>	<b>Crema de carbassa i boniato</b> <b>Fricandó de seitan amb patates xips</b> <b>Fruita temporada</b>
Sopar Del 25 al 29	Sopa de fideus Ou Fruita	Llegum Cereal Fruita	Arròs Verdura Fruita	Crema de verdura Proteïna vegetal Làctic	Cereal (quinoa, mill, cuscus...) Verdura 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 d'olivada**    **Entrepà de formatge**    **Pa amb plàtan**