

OCTUBRE 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÓS MILANESA
(pollastre i formatge)
(L)TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM

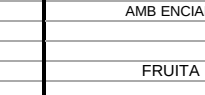
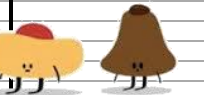
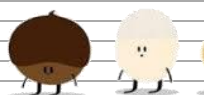
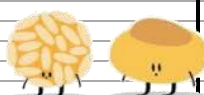
FRUITA

* Crema de carbassó amb pipes
* Seitons enfarinats
* Fruita

2

AMANIDA DE PATATES
(blat de moro, tomàquet,
tonyina, olives)PORCIONS DE LLUÇ ARREBOSSATS
AMB PASTANAGA
(G) (L)

FRUITA

* Col amb pastanaga al vapor.
* Pa amb tomàquet i formatge
* Fruita

Suggeriments Sopars

5

PAELLA
DE PEIXFILET DE GALL AL FORN
AMB ENCIAM

IOGURT

* Tomàquet amanit amb olives
* Ou dur
* Fruita

6

ESPINACS
AMB PATATESGALL D'INDI EN SALSA
(G) (L)

FRUITA

* Amanida d'arròs integral
* Peix a la planxa
* Iogurt natural

7

MONGETES SEQUES
SALTEJADES AMB
ALL I JULIVERTTRUITA DE CARBASSÓ
AMB TOMÀQUET NATURAL

FRUITA

* Crema de carbassa.
* Filet de pollastre saltat amb
sèsam
* Fruita

8

ESPAGUETIS AMB
SALSA DE TOMÀQUET
I FORMATGE
(G) (L)LLOM A LA PLANXA
AMB COGOMBRE

FRUITA

* Mongeta tendra amb quinoa
* Iogurt amb figues i nous
trinxades

9

PÉSSOLS AMB ARRÓS
I TRUITA FRANCESAFILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM

FRUITA

* Pizza de carbassó i pinyons
* Fruita del temps

12

FESTA



13

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETESTRUITA DE GALL D'INDI
AMB ENCIAM

FRUITA

* Crema de carbassa amb
encenalls de formatge
* Hamburguesa de pollastre
* Fruita

14

ESPIRALS AMB SALSA
DE TOMÀQUET I TONYINA
(G)FILET DE LLENGUADO
AL FORN AMB PASTANAGA

FRUITA

* Mongeta tendra amb pastanaga
i patata
* Truita
* Fruita

15

MONGETA TENDRA
AMB PATATESPOLLASTRE A LA TARONJA
AMB XAMPINYONS

FRUITA

* Cigrons amb carbassó
* Iogurt natural amb fruita i fruits
secs

16

ARRÓS AMB
SALSA DE TOMÀQUETBOTIFARRA AL FORN
AMB COGOMBRE

FRUITA

* Guacamole
* Peix blau
* Iogurt natural

19

TALLARINS
CARBONARA
(G) (L)FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM
(G)

IOGURT

* Crema de patata i col i flor
* Truita de carbassó
* Fruita

20

BLEDES
AMB PATATESFRICANDÓ DE
VEDELLA
(G) (L)

FRUITA

* Amanida d'hivern amb figues i
formatge
* Sipietes
* Iogurt natural

21

CIGRONS SALTEJATS
AMB Ceba AL CURRITRUITA DE TONYINA AMB
TOMÀQUET NATURAL

FRUITA

* Crema de bròquil i carbassó
amb alfàbrega
* Filet de gall d'indi
* Fruita

22

ARRÓS SALTEJAT AMB PÉSSOLS,
TRUITA FRANCESA I
GALL D'INDIPIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB COGOMBRE

FRUITA

* Amanida de tomàquet
* Llenties amb carbassa
* Fruita

23

AMANIDA
RUSSABUNYOLS DE BACALLÀ
AMB PASTANAGA
(G) (L)

FRUITA

* Hummus de cigró amb
bastonets de pa i pastanaga
* Pera cuïta amb vainilla i iogurt
natural

26

BRÒQUIL SALTEJAT
AMB PATATESLLUÇ AMB SALSA
DE TOMÀQUET

IOGURT

* Amanida d'escarola, pastanaga
i olives
* Truita de carbassa
* Fruita

27

MONGETES ESTOFADES
AMB VERDURETESTRUITA A LA FRANCESA
AMB TOMÀQUET NATURAL

FRUITA

* Crema de verdures.
* Peix blau petit (sardines amb
tomàquet)
* Fruita

28

ARRÓS SALTEJAT AMB
PASTANAGA, TRUITA FRANCESA
I CACAUETSLLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM

FRUITA

* Llenties amb carbassa i ceba
* Iogurt amb fruita i fruits secs

29

TRINXAT DE
COL I PATATESFILET DE GALL AL FORN
AMB PASTANAGA

FRUITA

* Amanida de tomàquet i
pastanaga amb formatge fresc de
cabra
* Broquetes de lluç i gambetes
* Iogurt natural

30

SOPA DE BROU
(G)POLLASTRE AL FORN
AMB PATATES AL CALIU

FRUITA

* Truita de patata i pa amb
tomàquet
* Macedònia de fruita amb
xocolata desfeta

ES PODRÀ REPETIR DE TOTS ELS PLATS

(G)=CONTÉ GLUTEN (L)=CONTÉ LACTOSA

Els plats que continguin gluten o lactosa seran substituïts pels mateixos ingredients sense que continguin dits al·lèrgens