

Escoles Menú General octubre de 2024

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verde extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: meló, pera, poma, plàtan, mandarina.

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, carabassó, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, moniato, pastanaga, pebres, porros.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues

El iogurt sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucre / 100ml

1	2	3	4	
PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (porros, espinacs, patata)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	PURÉ DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	
LLOM DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,6,9,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE ROSTIT	
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	MONGETES I XAMPINYONS	BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb pollastre i aròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb ou bullit / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i salmó a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
7	8	9	10	11
MACARRONS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (1,3)	PURÉ DE CARABASSÍ I BROCOLI	ARRÒS SEC DE PEIX (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE VERDURES (carabassa, albergínia, xampinyons, pastanaga) (1,3)
HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) AMB PICADA (1,2,4,14)	TRUITA DE PATATA (3)	FINGERS DE POLLASTRE (1)	SALSITXES DE CARN DE PORC (6,7,12)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, ceba, tomàtiga)	PASTANAGA I COLFLORI AMB ESPICIS	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	I SALSA DE TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Saltat de verdures amb aròs i indi / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Calamar amb ceba, xampinyons i aròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES I COL	CUSCUS AMB CIURONS I VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)
LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,6,7,8)	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AL FORN (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA STROGONOF (7)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies)	MONGETES I PASTANAGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada, tomàtiga, poma)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, pastanaga, olives verdes)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb carabassa, pastanaga i ceba / Fruita	FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ròles de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pebres saltats amb llom d'orada a la planxa / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb ou bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada quiche de verdures / Fruita
21	22	23	24	25
FUSILLI A LA CARBONARA (1,3,4,6,7)	PURÉ DE PASTANAGA I CARABASSA	ARRÒS 5 DELICIES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA CESAR (lletuga, tomàtiga cicerol, pollastre, pamesà) (4,7)
LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TRUITA DE CARABASSÍ (3)	LLOM DE PORC AL FORN	RAP AL FORN (4)	RODO D'INDIOT AMB SALSA DE CURRY (ceba, nata, espicis) (7,8)
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	AMB TUMBET DE PEBRES VERMELLS	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i fruits secs / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Sopa de peix i peix bullit amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré i truita a la francesa amb carabassí / Fruita	FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
28	29	30	31	
FIDEUS GRUIXATS AMB SALSA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUM	ARRÒS PAELLA DE VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
BACALLÀ AMB PEBRES (4)	AGUIAT DE PILOTES DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE AL FORN	
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, pastanaga, olives verdes)	AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, tomàtiga, pastanaga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comi /	FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	