



Menú GENERAL

mes d'octubre de 2024

Els menús van acompanyats de pa blanc i moreno el divendres i aigua. La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

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

Hortalisses de temporada: bledes, carabassí, ceba, colflori, escarola, espinacs, mongetes tendres, lletugues, pebres, porros, remolatxa, tomàtiga i

El iogurt és amb sucre o sense sucre, a petició del centre educatiu. El iogurt amb sucre ambté menys de 12,3 g de sucre / 100ml.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	TREMPÓ DE CIGRONS	PURÉ DE PASTANAGA	PAELLA DE VERDURES (9)	
LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	OU BULLIT (3)	LIMANDA A LA MILANESA (ou i pa ratllat) (1,3,4)	
A LA MALLORQUINA	PATATES ROSTIDES	PATATA I MONGETES	ENSALADA GREGA (7)	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltejades amb cuscús i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita	
7	8	9	10	11
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (1)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	PURÉ DE CARABASSÍ	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE PICADILLO (1,3)
TRUITA PAISANA (3)	PALOMETA PANADA (ou i pa ratllat) (1,3,4)	PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella) (1)	PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB COGOMBRE	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres i tomàtiga) I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i tonyina / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa vegetal amb cuscús i xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada d'arròs i orada al forn / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Suggeriment de sopar: Wraps d'ensalada i pollastre / Fruita
14	15	16	17	18
ENSALADA DE PASTA (tonyina i olives) (1,3,4)	"ARRÒS BRUT"	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I VERDURES	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (1)	LASSANYA DE TONYINA (1,2,3,4,6,7,8,9,14)
TIRES DE CALAMAR A LA ROMANA (1,2,4,14)	INDIOT A LA PLANXA	LLOM AL FORN	HALIBUT PANAT (ou i pa ratllat) (1,3,4)	TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE (3,7)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	MONGETES TENDRES I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	PATATA BULLIDA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFÀBREGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltejades, ou a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Falàfel de cigrons amb espinacs i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
21	22	23	24	25
ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀTIGA I BACON	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I GALLINA (1,3)	PURÉ DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SALMÓ AL FORN (4)	PITRERA DE POLLASTRE MARINAT AL FORN	LLUÇ ENFARINAT (1,4)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (7)	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (ceba, pastanaga, mongetes i brou) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cigrons amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa de lleties amb moniato i col / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bunyols de patata i bacallà / Fruita
28	29	30	31	
ESPIRALS INTEGRALS AMB SALS AMB OLI I ALL (1,3)	CUINAT DE MONGETES AMB PATATA I VERDURES	PURÉ DE VERDURES I CIGRONS	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA	
LIMANDA AL FORN (4)	ESCALOP CASOLÀ DE LLOM (ou i pa ratllat) (1,3)	HAMBURGUESA CASOLANA (magre de porc i morcillo) (1)	OU BULLIT (3)	
A LA BISCAÏNA (ceba, pebres i tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PÈSOLS I PATATA ROSTIDA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	

Al·lèrgens de declaració obligatòria

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Lletge 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs

