

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarines.

Oli d'Oliva per amanir i cuinar i oli de gira-sol Alt Oleic per fregir.

Pa integral un dia a setmana opcional

Menús valorats per Aroa Espinosa Ruiz N° col·legiada CAT 001178

OCTUBRE 2021

MENÚ HIPOCALÒRIC

DIVENDRES

SOPA DE BROU AMB PASTA

**POLLASTRE AL FORN O
PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES NEGRES**

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 4

CREMA DE CARBASSA

**GALL D'INDI A LA PLANXA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I
BROTS DE SOIA**

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 5

ARRÒS SALTEJAT AMB
XAMPINYONS

**TRUITA FRANCESA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA**

IOGURT SENSE ENSUCRAR

DIMECRES 6

**ESPAGUETTIS AMB
TOMÀQUET**

LLUÇ AMB ALLET I JULIVERT
AMB AMANIDA D'ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 7

SOPA DE BROU CASOLÀ AMB
PASTA

**POLLASTRE AL FORN O
PLANXA AMB SAMFAINA**

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 8

CIGRONS GUISATS AMB
VERDURES

**LLUÇ AL FORN O PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES VERDES**

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 11

PATATES A LA MARINERA

**POLLASTRE AL FORN O
PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA**

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 12

FESTA

DIMECRES 13

ARRÒS AMB TOMÀQUET

**BACALLÀ AL FORN O PLANXA
AMB GUARNICIÓ**

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 14

CREMA DE VERDURES

**TRUITA FRANCESA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT
DE MORO**

IOGURT SENSE ENSUCRAR

DIVENDRES 15

SOPA DE BROU AMB PASTA

ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB
PATATES

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 18

LLENTIES CASOLANES

TRUITA DE TONYINA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
NEGRES

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 19

CREMA DE CARBASSÓ

**POLLASTRE AL FORN O
PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO**

IOGURT SENSE ENSUCRAR

DIMECRES 20

ARRÒS AMB VERDURETES DE
L'HORT

**LLOM A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS**

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 21

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

**GALL D'INDI A LA PLANXA AMB
GUARNICIÓ**

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 22

LLACETS A LA NAPOLITANA

MARMITAKO DE PEIX AMB
VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 25

CIGRONS GUISATS AMB
VERDURES

**CUETES DE RAP AL FORN O
PLANXA AMB ALL I JULIVERT I
AMANIDA D'ENCIAM I SOIA**

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 26

ARRÒS AMB PERNIL DOLÇ I
TRUITA

GALL D'INDI AMB SALSA

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 27

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
VERDES

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 28

FIDEUS A LA CASSOLA

**LLUÇ AL FORN O PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE
MORO**

IOGURT SENSE ENSUCRAR

DIVENDRES 29

BRÒCOLI AMB PATATA

ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB
VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

